

LIMITES

Quando dizer SIM

Quando dizer NÃO

*Assumindo o controle
de sua vida*

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend



LIMITES

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend


Vida

Prazer, emoção e conhecimento

ISBN 85-7367-355-9

Categoria: Psicologia/Vida Cristã

Este livro foi publicado em inglês com o título
Boundaries por Zondervan Publishing House

© 1992 por Henry Cloud e John Townsend

© 1999 por Editora Vida

Traduzido por Denise Avalone

1ª impressão, 1999

2ª impressão, 1999

Todos os direitos reservados na língua portuguesa por
Editora Vida, rua Júlio de Castilho, 280
03059-000 São Paulo, SP — Telefax: (0xx11) 6096-6833

As citações bíblicas foram extraídas da Edição Contemporânea
da Tradução de João Ferreira de Almeida, publicada pela
Editora Vida, salvo quando outra fonte for indicada.

Gerência editorial: Reginaldo de Souza

Preparação de textos: Andréa Filatro e Fabiani Medeiros

Revisão de provas: Sérgio Pavarini

Editoração eletrônica: Idéia Dois Editoração

Design de capa: John M. Lucas

Ilustração de capa: Michael McGovern

Capa em português: GraphBox-Caran

Filiado a:



Impresso no Brasil, na Editora Betânia

DEDICAMOS A

Henry e Louise Cloud

e a

John e Rebecca Townsend,

*que, com seus ensinamentos sobre limites,
mudaram nossa vida.*

AGRADECIMENTOS

Scott Bolinder e Bruce Ryskamp compreenderam a idéia deste livro desde o início. Foram eles que organizaram o retiro com os outros membros da equipe da Zondervan, no lago Michigan, quando pudemos expor nosso projeto.

Sandy Vander Zicht dirigiu o processo editorial e, com a ajuda de Lori Walburg, transformou o manuscrito em um livro mais atraente e preciso, facilitando a leitura e a compreensão. Dan Runyon reduziu-o a um tamanho razoável e Dave Anderson converteu o livro num curso em vídeo.

Sealy Yates incentivou-nos e apoiou-nos durante todo o processo, desde o contrato até o término do livro.

Sumário

PRIMEIRA PARTE: O que são limites?

1 – O dia de uma vida sem limites.....	11
2 – O que são limites?.....	27
3 – Problemas com limites.....	51
4 – Como os limites são criados.....	65
5 – As dez leis dos limites.....	89
6 – Mitos comuns sobre os limites.....	113

SEGUNDA PARTE: Conflitos com limites

7 – Os limites e a família.....	137
8 – Os limites e os amigos.....	153
9 – Os limites e o cônjuge.....	169
10 – Os limites e os filhos.....	189
11 – Os limites e o trabalho.....	219
12 – Os limites e você.....	235
13 – Os limites e Deus.....	259

TERCEIRA PARTE: Cultivar limites saudáveis

14 – Resistência aos limites.....	271
15 – Como medir o sucesso dos limites.....	305
16 – O dia de uma vida com limites.....	325
Notas.....	336

PRIMEIRA PARTE: O que são limites?

11	1 - O dia de uma vida sem limites
27	2 - O que são limites?
51	3 - Problemas com limites
65	4 - Como os limites são criados
69	5 - As três leis dos limites
113	6 - Melhor começar todos os limites

SEGUNDA PARTE: Como criar limites

131	7 - Os limites e a família
137	8 - Os limites e os amigos
149	9 - Os limites e a comunidade
189	10 - Os limites e os filhos
219	11 - Os limites e a carreira
232	12 - Os limites e a saúde
259	13 - Os limites e Deus

TERCEIRA PARTE: Como aplicar limites

271	14 - Lidando com limites
303	15 - Como manter o controle dos limites
327	16 - O dia de uma vida com limites
336	Notas



PRIMEIRA PARTE

O QUE SÃO LIMITES?

O DIA DE UMA VIDA SEM LIMITES

6h

O alarme do relógio soou. Com os olhos ardendo pelas poucas horas de sono, Sherrie interrompeu o som indesejado, acendeu a luz do abajur e sentou-se na cama. Olhando perdida para a parede, procurava orientar-se.

Por que estou apreensiva hoje? Ah, Senhor, não tinhas prometido uma vida de felicidade?

Depois de limpar as teias de aranha de sua mente, Sherrie lembrou-se do motivo de sua apreensão: o encontro às quatro da tarde com a professora de Todd, da terceira série. O telefonema voltou à sua mente: "Sherrie, quem fala é Jean Russell. Gostaria de marcar um encontro para conversarmos a respeito do desempenho de Todd e do... comportamento dele".

Todd não prestava atenção às aulas. Não prestava atenção nem a Sherrie ou Walt. Era um garoto muito voluntarioso, e a mãe não

queria anular sua personalidade. Isso não era mais importante?

“Bem, não tenho tempo para me preocupar com todas essas coisas”, disse para si mesma e levantou-se cambaleante para tomar um banho. “Já tenho problemas suficientes para me preocupar pelo resto do dia”.

Embaixo do chuveiro, sua mente engatou uma segunda marcha. Ela começou a repassar mentalmente a programação do dia. Todd, nove anos, Amy, seis... Teria sido bem mais tranquilo se sua filha não tivesse uma mãe que trabalha fora.

“Vejam... preparar o café da manhã, fazer dois sanduíches e terminar de costurar a fantasia da Amy para o teatro da escola. Vou ter de fazer mágica se quiser terminar a roupa antes de o ônibus chegar para pegá-la às 7h45.”

Sherrie lamentou a noite anterior. Tinha planejado trabalhar na roupa e usaria seus dotes para que o dia da filha fosse especial. Mas a mãe apareceu inesperadamente. As boas maneiras mandavam que ela se mostrasse uma verdadeira anfitriã, e lá se foi mais uma noite. Lembrou-se, sem nenhuma alegria, das tentativas de ganhar tempo.

Procurando ser diplomática, disse artificialmente à mãe:

“Você nem imagina como gosto das suas visitas de surpresa, mãe! Mas eu estava pensando... você se importa se eu cuidar do vestido de Amy enquanto a gente conversa? Sherrie encolheu-se intimamente, prevendo a resposta da mãe.

— Sherrie, você sabe que eu seria a última pessoa a atrapalhar sua vida em família. — Sua mãe, viúva havia doze anos, elevava o *status* de viúva ao de mártir. — Quero dizer, desde que seu pai morreu, minha vida ficou tão vazia. Ainda sinto falta de quando éramos uma família. Como poderia privá-la de seu tempo com a sua família?

Aposto que saberei como, pensou Sherrie.

— Agora entendo porque você quase não traz o Walt e as crianças para me verem. Não é nada divertido, não é mesmo? Afinal, sou apenas uma velha sozinha que dedicou a vida toda aos filhos. Quem ia querer gastar tempo comigo?

— Não, mãe, pare com isso! — Sherrie rapidamente se entregou

ao minueto sentimental que dançava havia décadas junto com a mãe. — Não foi nada disso que eu quis dizer! É ótimo que você venha aqui. Só Deus sabe o quanto gostaríamos poder visitá-la com mais frequência, mas ultimamente andamos sem tempo. É por isso que estou feliz por você ter tomado a iniciativa de vir! *Meu Deus, me perdoe por essa mentirinha*, ela orou silenciosamente.

— Para falar a verdade, eu posso arrumar a fantasia outra hora — disse Sherrie. *Perdoe-me por esta outra mentira também*. — Agora, que tal um cafezinho?

— Se você insiste, tudo bem. Mas odeio pensar que estou atrapalhando — disse a mãe com um suspiro.

A visita se prolongou até a noite. Quando a mãe foi embora, Sherrie achou que ia enlouquecer, mas tentou justificar-se. *Pelo menos, tentei tornar o dia solitário dela mais alegre*. Então, uma vozinha indesejada disse: *Se você ajudou tanto assim, por que ela ainda falava de solidão ao sair?* Sherrie foi para a cama, tentando ignorar o pensamento.

6h45

Sherrie voltou ao presente. “Acho que não adianta chorar sobre o leite derramado”, murmurou para si mesma, enquanto tentava fechar o zíper da saia preta de linho. Sua roupa favorita, como quase todas as outras, estava muito apertada. *Como a meia-idade chegou rápido? Esta semana, preciso realmente começar a fazer uma dieta e a praticar algum exercício*, pensou.

A hora seguinte foi, como de costume, um desastre. As crianças resmungaram por ter de sair da cama e Walt reclamou: “Será que você nunca consegue fazer com que as crianças estejam na mesa na hora certa?”.

7h45

Milagrosamente, as crianças seguiram seu curso, Walt foi para o trabalho de carro e Sherrie saiu, fechando a porta da frente. Deu um profundo suspiro e orou silenciosamente: *Senhor, não me sinto preparada para enfrentar o dia. Por favor, dê-me ânimo*. Dentro do carro, já a caminho,

conseguiu completar a maquiagem. *Obrigada, Senhor, pelos congestionamentos.*

8h45

Entrando apressadamente na MacAllister Enterprises, onde trabalhava como consultora de moda, Sherrie olhou para o relógio. Apenas uns minutinhos atrasada. Quem sabe seus colegas já tenham entendido que o atraso faz parte de seu estilo de vida e não a estejam esperando.

Engano seu. Tinham iniciado a reunião semanal dos executivos sem ela. Sherrie tentou entrar de fininho, sem ser notada, mas todos os olhares voltaram-se para ela enquanto se acomodava na sala. Olhando ao redor, deu um rápido sorriso e murmurou algo sobre “esse trânsito maluco”.

11h59

O restante da manhã de Sherrie correu muito bem. Talentosa estilista de moda, tinha uma grande desenvoltura na área e era uma funcionária valiosa para a MacAllister. O único aborrecimento aconteceu antes do almoço.

O telefone tocou:

— Sherrie Phillips.

— Sherrie, graças a Deus você está aí! Não saberia o que fazer se estivesse almoçando!

Não havia dúvida quanto àquela voz: era Lois Thompson, uma conhecida do primário. Lois, mulher extremamente nervosa, estava quase sempre em crise. Sherrie sempre procurou ser solícita com ela, “alguém com quem pudesse contar”. Mas Lois nunca se importou em perguntar como ela estava e, quando Sherrie mencionava suas atribulações, mudava de assunto ou dizia que tinha algo para fazer.

Sherrie gostava sinceramente dela e preocupava-se com seus problemas, mas Lois parecia mais uma cliente que uma amiga. Sherrie ressentia-se porque a amiga não lhe correspondia a amizade. Como

sempre, sentiu-se culpada por pensar na mágoa que tinha de Lois. Sendo cristã, sabia do valor que a Bíblia dava ao amor e à solidariedade. *E lá vou eu de novo*, dizia a si mesma. *Pensando em mim antes de pensar nos outros. Por favor, Senhor, que eu me entregue a Lois espontaneamente, sem egoísmo.*

— Qual é o problema, Lois?

— É algo horrível, simplesmente horrível. Anne foi mandada embora da escola hoje, Tom não recebeu sua promoção e meu carro me deixou na mão no meio da rua!

Puxa, igualzinho a todos os dias de minha vida! Sherrie pensou consigo mesma, sentido a velha mágoa. No entanto, simplesmente retrucou:

— Que terrível! Como você consegue passar por tudo isso?

Lois, feliz com a pergunta, respondeu com detalhes — mas tantos detalhes, que Sherrie passou metade do horário de almoço consolando a amiga. *Bem, um lanche rápido é melhor que nada*, ponderou.

Sherrie ficou pensando em Lois, enquanto esperava seu hambúrguer de frango sentada no carro, no estacionamento da lanchonete. *Se todo esse tempo que passo ouvindo, consolando e aconselhando tivesse feito alguma diferença em todos esses anos, talvez valesse a pena. Mas Lois comete hoje os mesmos erros que cometia há vinte anos. Por que faço isso comigo mesma?*

16h

A tarde passou em branco para Sherrie. Quando estava saindo do escritório para a reunião com a professora, seu chefe, Jeff Moreland, fez um sinal para que esperasse.

— Ainda bem que a peguei a tempo, Sherrie.

Jeff, homem bem-sucedido na MacAllister, era quem fazia tudo acontecer. O problema é que usava as pessoas para “fazer acontecer”. Sherrie já sabia o que ele ia dizer. Era como um disco que se repetia pela centésima vez.

— Olha, estou na maior correria — disse, entregando a ela uma pilha de papéis. Aqui estão os dados para a recomendação definitiva da conta Kimbrough. Só precisa de uma revisão e alguns cortes. É

para amanhã. Mas sei que você pode dar conta disso — disse com um sorriso insinuante.

Sherrie entrou em pânico. Essa história de “revisar” de Jeff era lendária. Sentindo o peso da pilha de papéis nas mãos, calculou umas cinco horas de trabalho no mínimo. *Entreguei esse material para ele há três semanas*, pensou, furiosa. *Como esse homem pode fugir desse jeito e me obrigar a salvar a pele dele no prazo que ele quer?*

Rapidamente, Sherrie se recompôs.

— Claro, Jeff. Sem problemas. Fico feliz em poder ajudar. Para que horas você precisa disso?

— Para as nove estaria bom. E... obrigado, Sherrie. Você é sempre a primeira pessoa em quem penso quando estou numa enrascada. O que faria sem você? — disse e saiu andando calmamente.

Necessária... fiel... confiável. Sempre que alguém me elogia assim é porque quer algo de mim. Parece a descrição de um obediente burro de carga. De repente, sentiu-se culpada de novo. E lá vou eu, com essa mágoa de novo. Senhor, ajuda-me a “florescer onde estou plantada”. Mas secretamente ela desejou mudar para outro “vaso”.

16h30

Jean Russell era uma professora competente, uma dentre as poucas na profissão que compreendiam os complexos fatores responsáveis pelos problemas comportamentais de uma criança. A reunião com a professora de Todd começou como qualquer outra, mas sem Walt. O pai de Todd não pôde sair do trabalho, por isso as duas mulheres conversavam sozinhas.

— Ele não é um mau garoto, Sherrie — disse a sra. Russell para tranquilizá-la. — É um menino brilhante e cheio de energia. Quando quer, consegue ser uma das crianças mais adoráveis da classe.

Sherrie ficou esperando pelo golpe de machado. *Vá direto ao assunto, Jean. Eu tenho um “filho problemático”, não tenho? Qual é a novidade? A minha “vida problemática” combina bem com isso.*

Percebendo a aflição da mãe, a professora adiantou-se.

— O problema é que Todd não respeita muito os limites. Por exemplo, no horário das tarefas, quando as crianças trabalham em suas obrigações, ele sente muita dificuldade em acompanhar. Ele levanta da carteira, fica importunando os coleguinhas e não pára de falar. Quando digo que está-se comportando mal, fica furioso e continua inquieto.

Sherrie sentiu necessidade de defender o seu filho.

— Quem sabe ele não tenha algum problema de concentração ou de hiperatividade?

A sra. Russel meneou a cabeça negativamente.

— Quando a professora da segunda série de Todd levantou essa questão o ano passado, eliminamos a possibilidade. Ele pode executar muito bem uma tarefa quando o assunto lhe interessa. Não sou nenhuma psicóloga mas, ao que me parece, Todd não está muito acostumado a seguir regras.

Agora a atitude defensiva de Sherrie voltou-se de Todd para si mesma.

— Você está querendo dizer que isso é algum tipo de problema familiar?

A sra. Russell sentiu-se constrangida.

— Como eu disse, não sou conselheira. Apenas sei que, na terceira série, a maioria das crianças resiste em obedecer às regras. Mas com Todd a coisa é muito pior. Quando peço que faça algo que não quer, é a Terceira Guerra Mundial. E, como todos os seus testes cognitivos e de inteligência foram normais, comecei a pensar em como as coisas andavam em casa.

Sherrie não conseguiu mais conter as lágrimas. Escondeu o rosto entre as mãos e chorou convulsivamente por alguns minutos, sentindo-se oprimida por tudo.

Finalmente, acalmou-se.

— Desculpe-me... É que isso não me veio num bom dia — disse, remexendo a bolsa à procura de um lenço. — Não, é mais que isso. Jean, preciso abrir o jogo com você. Os seus problemas com Todd

são os mesmos que eu tenho. Walt e eu nos esforçamos muito para tentar fazê-lo concentrar-se em casa. Quando estamos brincando ou conversando, ele é o melhor filho que alguém poderia ter. Mas, sempre que tento discipliná-lo, os acessos de raiva dele são tão fortes que não consigo controlá-lo. Por isso, acho que não poderei ajudá-la muito.

Jean assentiu com a cabeça, vagarosamente.

— Sherrie, já é de grande ajuda saber que o mau comportamento do Todd é um problema que acontece também em casa. Pelo menos, agora podemos descobrir uma solução conjunta.

17h15

Sherrie sentiu-se estranhamente grata pelo trânsito da hora do *rush*. *Pelo menos, não tem ninguém aqui para me pressionar.* Aproveitou o tempo para adiar suas próximas aflições: filhos, jantar, o projeto de Jeff, a igreja... e Walt.

18h30

“Pela quarta e última vez, o jantar está na mesa!” Sherrie odiava gritar, mas o que mais podia fazer? As crianças e Walt sempre conseguiam se esconder quando queriam. Era comum a comida estar fria quando todos apareciam.

Sherrie não tinha idéia de qual era o problema. Sabia que não era a comida, porque era boa cozinheira. Além do mais, depois que se sentavam, todos a devoravam em segundos.

Todos, exceto Amy. Ao ver a filha sentar-se em silêncio e mexer distraidamente a comida no prato, Sherrie sentiu-se mais uma vez inquieta. Ela era uma criança tão adorável e sensível. Preferia passar o tempo lendo, pintando ou apenas sentada no quarto “pensando nas coisas”.

— Que tipo de coisas, querida? — Sherrie sondava.

— Apenas coisas — ela respondia. Sherrie sentia-se excluída da vida da filha. Sonhava com conversas de mãe e filha, conversas de “mulher para mulher”, passeios no *shopping*. Mas Amy tinha um lugar

secreto que não deixava ninguém visitar. E Sherrie buscava desesperadamente alcançar esse seu lado inatingível.

19h

No meio do jantar, o telefone tocou. *Precisamos realmente de uma secretária eletrônica para atender às chamadas durante o jantar. Nosso tempo juntos é escasso e precioso.* Então, como que na hora certa, outro pensamento comum lhe ocorreu. *Deve ser alguém que precisa de mim.*

Como sempre, Sherrie ouviu a segunda voz em sua mente e saltou da mesa para atender ao telefone. Sentiu-se prostrada quando reconheceu a voz do outro lado da linha.

— Espero não estar interrompendo nada — disse Phyllis Renfrow, a líder do grupo de senhoras da igreja.

— É claro que não — Sherrie mentiu novamente.

— Sherrie, estou em apuros. Margie, que ia coordenar as atividades no retiro, desistiu. Disse algo sobre “prioridades em casa”. De qualquer forma, será que você poderia assumir o lugar dela?

O retiro. Sherrie tinha quase esquecido que a reunião anual das mulheres da congregação era no fim de semana seguinte. Estava até ansiosa por se afastar um pouco das crianças e do Walt e poder passar dois dias naquele lugar maravilhoso nas montanhas, somente ela e Deus. Aliás, a possibilidade de ficar sozinha lhe parecia melhor que as atividades em grupo. Assumir a posição de Margie como coordenadora de atividades significava ter de abdicar do precioso tempo que teria para si. Não, não ia dar certo. Sherrie apenas precisaria dizer que...

Automaticamente, o segundo pensamento apareceu como de costume. *Mas é um privilégio poder servir a Deus e a essas mulheres, Sherrie! Se você se privar de uma pequena parte de sua vida e deixar o egoísmo de lado, poderá ter um papel importante na vida de algumas pessoas. Pense nisso.*

Sherrie não precisou pensar. Aprendera a atender a essa voz conhecida sem questioná-la, exatamente como fazia com a mãe, com Phyllis e — quem sabe? — também com Deus. Fosse de quem fosse, a voz era muito forte para ser desconsiderada. Venceu a força do hábito.

— Ficarei feliz em ajudar — ela respondeu a Phyllis. — Apenas mande tudo o que Margie já tiver feito e começarei a partir daí.

Phyllis deu um suspiro de alívio.

— Sherrie, sei que isso é um sacrifício. Eu mesma faço esse tipo de coisa todos os dias. Mas faz parte da vida cristã abundante, não é mesmo? Estar pronta a sacrificar-se.

Se é o que você diz... Mas ela não pôde deixar de pensar em quando chegaria a parte “abundante” da história.

19h45

O jantar finalmente terminou, e Sherrie ficou olhando Walt sentar-se em frente à TV para assistir ao jogo de futebol. Todd pegou o telefone perguntando se podia convidar os amigos para brincar. Amy retirou-se sorrrateiramente para o quarto.

Os pratos ficaram na mesa. A família ainda não manifestara a vontade de ajudar nos afazeres da casa. Mas talvez as crianças ainda fossem muito pequenas para isso. Sherrie começou a tirar os pratos da mesa lentamente.

23h30

Tempos atrás, Sherrie teria arrumado a cozinha após o jantar, colocado as crianças na cama e terminado o projeto de Jeff sem dificuldade. Uma xícara de café após o jantar, e a adrenalina que acompanhava as aflições e os prazos a estimulavam a realizar façanhas sobre-humanas. Não era à toa que a chamavam de “Super Sherrie”!

Mas naqueles dias isso estava tornando-se cada vez mais difícil. A tensão não funcionava como antes. Cada vez mais, ela sentia dificuldade em concentrar-se, esquecia datas e prazos e não dava grande importância a isso.

De qualquer maneira, com muita força de vontade, conseguiu concluir quase todas as tarefas. Talvez o projeto de Jeff tenha perdido um pouco em qualidade, mas ela estava muito ressentida para sentir-se culpada. *Mas eu concordei com Jeff. Não é culpa dele, é minha. Por que não*

disse que acabava injusto de me passar essa responsabilidade?

Agora era tarde. Ela tinha de prosseguir com sua grande tarefa da noite: conversar com Walt.

O namoro com Walt e o início do casamento tinham sido ótimos. Quando se sentia confusa, Walt se mostrava decidido. Quando se sentia insegura, ele era forte. Não que ela não estivesse contribuindo para o casamento. Percebeu a falta de vínculo emocional de Walt e assumiu a responsabilidade de suprir o calor e o amor que faltavam no relacionamento. *Deus formou uma boa equipe*, dizia a si mesma. *Walt entra com a liderança e eu com o amor*. Isso a ajudava a passar pelos períodos de solidão, quando ele parecia não compreender seus sentimentos.

Porém, com o tempo, Sherrie notou uma mudança no relacionamento. Começou sutilmente e depois se tornou mais evidente. Era o tom sarcástico que ele usava quando ela precisava reclamar de alguma coisa. Era a falta de respeito que ela via nos olhos dele quando tentava lhe explicar que precisava de mais apoio. Eram as exigências cada vez maiores para que ela fizesse as coisas ao modo dele.

E também o mau humor de Walt. Talvez fosse a tensão do trabalho ou as crianças. Fosse o que fosse, Sherrie nunca imaginou que ouviria aquelas palavras furiosas dos lábios do homem com quem se casara. Não era preciso nem se opor muito a ele para tornar-se alvo de sua ira. Queimar uma torrada, fazer um saque a descoberto, esquecer de abastecer o carro era suficiente para irritá-lo.

Tudo levava a uma conclusão: eles não formavam mais uma equipe, se é que algum dia formaram. Era um relacionamento do tipo pai-e-filho, e Sherrie estava no lado mais fraco.

No princípio ela achou que estava imaginando coisas. *Lá vou eu de novo procurar problemas quando tenho uma vida ótima*, dizia para si. Isso ajudava durante certo tempo, até o próximo ataque de nervos de Walt. Então sua mágoa e tristeza gritavam a verdade que ela não queria aceitar.

Finalmente, quando percebeu que Walt era uma pessoa controladora, Sherrie encheu-se de culpa. *Também seria assim se vivesse com uma*

peessoa inútil como eu. É por minha causa que ele está tão crítico e frustrado.

Essas idéias levaram Sherrie a encontrar uma solução praticada há anos: “amar Walt apesar de sua ira”. Esse remédio funcionava da seguinte maneira: primeiro, ela aprendeu a ler as emoções de Walt observando seu humor, sua linguagem corporal e seu modo de falar. Tornou-se requintadamente consciente de seu ânimo e ainda mais sensível a coisas que pudessem irritá-lo, como atrasos, divergências e a própria raiva dela. Desde que se mostrasse calma e agradável, tudo correria bem. Mas, se deixasse que suas preferências despertassem nele pontos de discórdia, estaria arriscando o próprio pescoço.

Sherrie aprendera a ler o comportamento do marido muito bem e de forma rápida. Quando percebia estar ultrapassando um limite emocional, passava para o segundo estágio de “amar Walt”: retroceder imediatamente. Dizer que concordava com seu ponto de vista (embora não de verdade), manter-se calada ou até desculpar-se sinceramente por ser uma pessoa “difícil de conviver”, qualquer coisa ajudava.

O terceiro estágio de “amar Walt” era fazer coisas especiais para ele a fim de mostrar que estava sendo sincera. Isso significava usar uma roupa mais atraente em casa ou fazer os pratos preferidos dele vários dias da semana. A Bíblia não prescreve esse tipo de esposa?

As três etapas de “amar Walt” funcionavam por algum tempo. Mas a paz nunca durava muito. O problema com “amar Walt apesar de sua ira” era que Sherrie se cansara de tentar acalmar aqueles acessos de raiva. Assim, ele ficava bravo por mais tempo e isso a fazia afastar-se ainda mais dele.

O amor que Sherrie sentia pelo marido estava ruindo. Antes ela achava que as coisas podiam estar mal, mas Deus os havia unido e o amor os ajudaria a vencer tudo. Mas, nos últimos anos, a coisa passara a ser mais compromisso que amor. Quando se abria de verdade, admitia muitas vezes não sentir nada por Walt, a não ser ressentimento e medo.

E era isso o que estava acontecendo naquela noite. Era preciso mudar alguma coisa. Eles precisavam encontrar uma forma de

reacender a chama que os unira no início.

Sherrie foi para a sala de estar. Já tarde da noite, o comediante acabara de fazer seu monólogo na TV.

— Querido, será que podemos conversar um pouco? — ela arriscou.

Não houve resposta. Chegando mais perto, ela viu por quê. Walt tinha caído no sono ali mesmo, no sofá. Quando pensou em levá-lo para o quarto, lembrou-se das palavras cortantes na última vez que tinha sido tão “insensível”. Desligou a televisão, apagou as luzes e foi para o quarto vazio.

23h50

Deitada na cama, Sherrie não sabia o que era maior, a solidão ou o cansaço. Decidindo-se pelo primeiro, pegou a Bíblia no criado-mudo e abriu-a no Novo Testamento. *Faça-me encontrar alguma esperança, Senhor. Por favor*, orou em silêncio. Seu olhar encontrou as palavras de Cristo em Mateus 5:3-5:

Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos céus. Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados. Bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a terra.

Mas, Senhor, eu já me sinto assim!, protestou Sherrie. *Sinto-me pobre de espírito. Choro por minha vida, por meu casamento, por meus filhos. Procuro ser amável, mas sinto que estou a ponto de explodir. Onde está a tua promessa? Onde está a tua esperança? Onde estás, Senhor?*

Sherrie esperou uma resposta no quarto escuro. Não obteve nenhuma. O único som era o das lágrimas silenciosas que escorriam por seu rosto e molhavam as páginas da Bíblia.

Qual o problema?

Sherrie procura agir corretamente na vida. Tenta ser boa no casamento, com os filhos, no trabalho, nos relacionamentos e com Deus. Contudo, é óbvio que existe algo errado. A vida não vai bem.

Ela está sofrendo tanto espiritual quanto emocionalmente.

Seja você homem ou mulher, é possível identificar-se com o problema de Sherrie – seu isolamento, seus sentimentos de desamparo, sua confusão e sua culpa. E, acima de tudo, a sensação de que a vida está fora de controle.

Examine cuidadosamente a situação dela. Partes da vida de Sherrie talvez sejam bem semelhantes à sua. Se você compreender a aflição por que ela tem passado, poderá ter uma idéia a respeito da aflição que você mesmo experimenta. É possível identificar de imediato algumas respostas que *não* funcionam para ela.

Primeira: *esforçar-se muito não está funcionando*. Sherrie gasta muita energia tentando obter sucesso na vida. Ela não é preguiçosa. Segunda: *ser agradável por medo não está funcionando*. Seus esforços em ser amável com as pessoas não parecem trazer a intimidade de que ela precisa. Terceira: *assumir a responsabilidade dos outros não está funcionando*. Mestre em cuidar dos sentimentos e problemas dos outros, Sherrie sente que sua vida é um fracasso. A energia improdutiva, a bondade extra-ordinária e o excesso de responsabilidades apontam para o cerne do problema: *Sherrie sente grande dificuldade em assumir o comando de sua própria vida*.

Nos tempos do jardim do Éden, Deus falou sobre domínio a Adão e Eva: “Frutificai e multiplicai-vos; enchei a terra, e sujeitai-a. Dominai sobre os peixes do mar, sobre todas as aves dos céus e sobre todos os animais que se arrastam sobre a terra” (Gn 1:28).

Feitos à imagem de Deus, fomos criados para assumir a responsabilidade de certas tarefas. Parte dessa responsabilidade, ou domínio, é saber o que nos *compete* e o que *não* nos compete fazer. As pessoas que continuamente assumem deveres que não são realmente seus acabam desgastadas. É preciso sabedoria para discernir o que se deve e o que não se deve fazer. Ninguém pode fazer tudo.

Sherrie sente grande dificuldade em saber o que é de sua responsabilidade e o que *não* é. Com a intenção de fazer o melhor, ou de evitar um conflito, ela acaba assumindo problemas que Deus jamais desejou para ela: a solidão crônica da mãe, a irresponsabilidade do chefe, as

infundáveis crises da amiga, a mensagem cheia de culpa da líder de sua igreja e a imaturidade do marido.

E seus problemas não terminam por aí. A incapacidade de dizer “não” afetou a capacidade de seu filho de esperar a gratificação e também a não saber se comportar na escola. É possível que essa incapacidade ainda tenha levado a filha a retrair-se.

Toda a confusão a respeito das responsabilidades e do domínio em nossa vida é um problema de *limites*. Da mesma forma que os proprietários demarcam suas terras com marcos, também precisamos estabelecer limites mentais, físicos, emocionais e espirituais em nossa vida. Eles são necessários para podermos distinguir o que é e o que não é responsabilidade nossa. Como podemos ver em várias situações conflitantes da vida de Sherrie, a incapacidade de estipular os devidos limites no momento oportuno, com as pessoas certas, pode ser muito destrutiva.

Esse é um dos problemas mais sérios que os cristãos enfrentam em nossos dias. Muitos crentes sinceros e dedicados lutam contra uma enorme confusão a respeito de quando seja biblicamente adequado estabelecer limites. Diante da ausência de limites, fazem perguntas como:

1. Será que posso estabelecer limites sem deixar de ser amável?
2. Quais são os limites permitidos?
3. E se alguém se sentir incomodado ou magoado com meus limites?
4. Como posso agir com alguém que requer meu tempo, amor, energia ou dinheiro?
5. Por que me sinto culpado ou apreensivo quando penso em impor limites?
6. De que forma os limites se relacionam com a submissão?
7. Não estou agindo com egoísmo ao impor limites?

A confusão sobre como a Bíblia trata essas questões acabou levando a muitos ensinamentos errôneos em relação aos limites. Não apenas

isso, mas muitos sintomas de desordens psicológicas, como depressão, ansiedade, compulsão por alimentos, vícios, comportamentos impulsivos, culpa, vergonha, pânico e problemas conjugais e de relacionamento, têm origem em problemas com os limites.

Este livro apresenta uma visão bíblica desses limites: o que são, o que protegem, como são desenvolvidos, como são prejudicados, como reconstruí-los e como usá-los. Ele responderá a todas as suas dúvidas e a muitas outras. Nosso objetivo é ajudá-lo a usar os limites bíblicos de maneira adequada nas relações e nos propósitos que Deus lhe reserva como filho.

O conhecimento que Sherrie mostra ter da Bíblia parece reforçar a ausência de limites. Este livro irá ajudá-lo a entender mais profundamente a natureza bíblica dos limites, segundo operam no caráter de Deus, em seu universo e em seu povo.



O QUE SÃO LIMITES?

Os pais de um homem de 25 anos me procuraram com um pedido bastante comum: queriam que eu “consertasse” o filho deles – Bill. Quando perguntei onde Bill estava, responderam:

— Ah, ele não quis vir.

— Por quê? – indaguei.

— Bem, ele acha que não tem nenhum problema.

— Talvez ele esteja certo – eu disse, surpreendendo-os. — Falem-me a respeito.

Eles narraram uma teia de problemas que iniciara havia muito tempo. Aos próprios olhos, Bill nunca esteve em “boa forma”. Nos últimos anos, apresentou problemas com drogas e mostrou-se incapaz de continuar os estudos e escolher uma carreira.

Estava claro que aqueles pais amavam muito o filho e sofriam profundamente ao vê-lo levar aquele tipo de vida. Já haviam tentado

de tudo para fazê-lo mudar e tornar-se responsável, mas nada funcionou. Ele estava usando drogas, fugindo das responsabilidades e andando em más companhias.

Disseram-me que ele sempre teve tudo de que precisava. O rapaz tinha bastante dinheiro na escola para que “não precisasse trabalhar e dispusesse de bastante tempo para o estudo e a vida social”. Quando expulso de um colégio, ou quando parou de freqüentar as aulas, ficaram mais que felizes em ajudá-lo a encontrar uma escola “melhor para ele”.

Depois de falarem por um tempo, repliquei:

— Acho que seu filho está certo. Ele não tem problema nenhum.

Pela expressão, parecia que iam tirar uma foto; ficaram olhando para mim fixamente, perplexos. Finalmente, o pai se manifestou:

— Será que ouvi direito? Você acha que ele não tem nenhum problema?

— Isso mesmo. Ele não tem nenhum problema. Vocês têm. Ele pode fazer o que bem entende, sem nenhuma dificuldade. Vocês pagam, ficam ansiosos, preocupados, fazem planos e empregam sua energia para fazê-lo prosseguir. Ele não tem problemas porque vocês eliminaram todos os problemas. Isso tudo *deveria* ser problema dele, mas, do jeito que as coisas estão, é de vocês.

— *Vocês gostariam que eu os auxiliasse a ajudá-lo a ter alguns problemas?*

Os dois me olharam como se eu estivesse louco, mas algumas luzes começaram a brilhar na mente deles.

— O que você quer dizer com “ajudá-lo a ter alguns problemas”? — perguntou a mãe.

— Bem, acho que a solução para esse problema seria estabelecer alguns limites para que as ações dele não causem problemas para vocês mas, sim, para ele.

— O que você quer dizer com “limites”? — perguntou o pai.

— Veja da seguinte maneira. Imagine que ele é seu vizinho e nunca regou o gramado. Mas, sempre que você liga seu sistema de irrigação, a água jorra para o gramado dele. Sua grama está ficando queimada e

começando a morrer, mas Bill olha para o gramado verde da casa dele e pensa consigo: “Meu jardim está ótimo”. Essa é a vida de seu filho. Ele não estuda, não faz planos, não trabalha, mas tem um bom lugar para viver, muito dinheiro e todos os direitos de um membro da família que está cumprindo com a sua parte.

— Se vocês definirem melhor os limites de seu senso de posse, se consertarem o sistema de irrigação para que a água regue o gramado de vocês, e não o dele, Bill terá de viver no meio da sujeira. E, depois de algum tempo, ele provavelmente não vai gostar muito disso. Do jeito que as coisas estão agora, ele é irresponsável e feliz, e vocês são responsáveis e infelizes. Alguns esclarecimentos sobre limites resolverão isso. Vocês precisam colocar algumas cercas que mantenham os problemas dele fora do terreno de vocês e no lugar onde devem ficar — o território dele.

— Não seria um pouco cruel parar de ajudá-lo? — perguntou o pai.

— E essa ajuda tem feito algum bem? — perguntei.

Seu olhar agora dizia que ele estava começando a entender a questão.

Limites invisíveis de território e responsabilidade

No mundo físico, é fácil enxergar os limites. Grades, placas, paredes, fossos com crocodilos e cercas são limites físicos. Apesar de terem aspectos diferentes, todos contêm a mesma mensagem: AQUI COMEÇA MEU TERRITÓRIO. O proprietário do terreno é legalmente responsável por tudo o que acontece em sua propriedade. Os não-proprietários não são responsáveis por ela.

Os limites físicos marcam a linha visível de uma propriedade que *pertence a alguém*. Você pode ir ao tribunal da cidade e descobrir exatamente quais são os limites de responsabilidade e a quem deve recorrer se tiver algum problema com isso.

No mundo espiritual, os limites são igualmente reais, porém mais difíceis de serem vistos. O objetivo deste capítulo é ajudá-lo a definir seus limites intangíveis e a reconhecê-los como algo sempre presente, que pode aumentar o seu amor e salvar a sua vida. Na verdade, esses

limites definem a sua alma e o ajudam a guardá-la e protegê-la (Pv 4:23).

Eu e os outros

Os limites nos definem. Definem *o que sou eu e o que são os outros*. Um limite pode mostrar onde termino e onde alguém começa, dando-me uma idéia de posse.

Saber do que sou proprietário e assumir a responsabilidade por isso me traz liberdade. Se sei onde meu território começa e termina, sou livre para fazer o que quiser com ele. Assumir a responsabilidade pela minha vida abre para mim um leque de opções. Contudo, se não sou “dono” da minha vida, minhas escolhas e opções são muito limitadas.

Pense em como seria estranho se alguém lhe dissesse “Guarda esta propriedade diligentemente, porque você será responsável por tudo o que acontecer aqui”, e não lhe contasse quais são os limites da propriedade. Ou se não lhe desse os meios com os quais você deveria protegê-la. Isso não seria apenas confuso, mas também potencialmente perigoso.

Mas é exatamente o que acontece conosco no campo emocional e espiritual. Deus criou um mundo em que vivemos “dentro” de nós mesmos; quer dizer, moramos em nossa própria alma e somos responsáveis por aquilo que ela nos leva a ser. “O coração conhece a sua própria amargura, e o estranho não participa da sua alegria” (Pv 14:10). Precisamos lidar com o que está em nossa alma, e os limites nos ajudam a definir o que é isso. Se não conhecemos os parâmetros, ou se aprendemos os parâmetros errados, corremos o risco de experimentar muito sofrimento.

A Bíblia mostra claramente quais são os nossos parâmetros e como devemos protegê-los, mas nossa família ou as pessoas com que nos relacionamos no passado muitas vezes nos confundem a esse respeito.

Além de mostrar quais são as nossas responsabilidades, os limites nos ajudam a definir o que *não* é propriedade nossa e aquilo porque *não* somos responsáveis. Não somos responsáveis, por exemplo, pelas outras pessoas. Em nenhum lugar está dito

que devemos ter “controle sobre os outros”, embora gastemos muito tempo e energia tentando conseguir isso!

A diferença entre “com” e “por”

Somos responsáveis *com* os outros e *por* nós. “Levai as cargas uns dos outros”, diz Gálatas 6:2, “e assim cumprireis a lei de Cristo.” Esse versículo mostra a responsabilidade que temos uns para com os outros.

Muitas pessoas têm “cargas” tão pesadas que se tornam insupportáveis. Às vezes elas não têm muita força, recursos ou conhecimento para levar a carga e acabam precisando de ajuda. Sacrificar-nos para fazer pelos outros o que eles *não podem* fazer por si mesmos é uma demonstração do amor sacrificial de Cristo. Foi o que Ele fez por nós. Fez o que não conseguiríamos fazer sozinhos; salvou-nos. Esse é o significado de ser responsável “com” os outros.

Entretanto, o versículo 5 diz: “pois cada qual levará o seu próprio fardo”. Cada um tem responsabilidades que somente ele mesmo pode carregar. Essa é nosso “fardo” particular, pelo qual somos responsáveis e o qual devemos assumir. Ninguém pode fazer certas coisas *por* nós. Precisamos ter controle sobre alguns aspectos da vida que fazem parte do nosso “fardo”.

As palavras gregas que designam *carga* e *fardo* esclarecem o sentido dessas passagens. O vocábulo grego traduzido por *carga* significa “peso excessivo”, ou peso tão grande que pode derrubar. É como uma rocha que pode esmagar-nos. Não podemos carregá-la sem auxílio! Ela nos quebraria as costas. Precisamos de ajuda com as rochas – os momentos de crise e desventuras da nossa vida.

Em contraposição, o termo grego traduzido por *fardo* significa “carregamento” ou “o peso do trabalho diário”. A palavra define as coisas corriqueiras que todos precisamos fazer. O fardo é como uma mochila. Foi feito para carregar, e devemos carregar o que nos pertence. Devemos cuidar de nossos sentimentos, atitudes, comportamentos, além das responsabilidades que Deus conferiu a

cada um de nós, mesmo que precisemos esforçar-nos para isso.

Os problemas surgem quando as pessoas agem como se suas “rochas” fossem fardos diários e rejeitam ajuda, ou como se seus “fardos diários” fossem rochas que não deveriam carregar. As conseqüências desses dois casos são o sofrimento contínuo ou a irresponsabilidade.

Para não ficar sofrendo ou nos tornarmos irresponsáveis, é muito importante saber o que o “eu” significa, onde está o limite de nossa responsabilidade e onde começa a do outro. Definiremos as responsabilidades que nos cabem mais adiante neste capítulo. No momento, examinaremos com mais atenção a natureza dos limites.

Guardando o que é bom; excluindo o que é ruim.

Os limites ajudam a delimitar nossa propriedade para que possamos cuidar dela. Eles ajudam a “guardar nosso coração com diligência”. Precisamos manter o que nos alimenta dentro de nosso cercado, e o que nos faz mal fora dele. Em resumo, *os limites ajudam a guardar o que é bom e excluir o que é ruim*. Guardam nossos tesouros (Mt 7:6) para que as pessoas não os roubem. Mantêm as pérolas do lado de dentro e os porcos do lado de fora.

Às vezes temos o ruim do lado de dentro e o bom do lado de fora. Nesses casos, precisamos saber abrir nossos limites para deixar que o bom entre e o ruim saia. Em outras palavras, *nosso cercado precisa ter um portão*. Por exemplo, se acho que tenho algum sofrimento ou pecado dentro de mim, preciso me abrir e mostrar isso a Deus e aos outros, para que eu possa ser curado. Confessar a dor ou o pecado ajuda a “pôr para fora”, de modo que isso não continue a envenenar-nos por dentro (1Jo 1:9; Tg 5:16; Mc 7:21-23).

E, quando o que é bom está do lado de fora, precisamos abrir os portões e “deixá-lo entrar”. Jesus mostrou que esse fenômeno ocorre quando “recebemos” a ele e a sua verdade (Ap 3:20; Jo 1:12). As pessoas querem dar-nos coisas boas, e precisamos “abrir-nos para

elas” (2Co 6:11-13). Muitas vezes fechamos os limites para as boas coisas dos outros, permanecendo em estado de privação.

Em outras palavras, *limites não são muralhas*. A Bíblia não diz que devemos isolar-nos dos outros “construindo muralhas” ao redor; na verdade, diz que devemos ser “um” (Jo 17:11). Devemos viver em comunidade. Mas, em todas as sociedades, cada membro tem seu próprio espaço. O importante é que esses limites sejam permeáveis o suficiente para permitir a passagem, e fortes o bastante para manter o perigo do lado de fora.

Geralmente, quando as pessoas sofrem agressões durante a fase de crescimento, invertem a função dos limites e mantêm *o mau dentro e o bom fora*. Quando Mary era pequena, sofreu agressões do pai. Ela não teve estímulo para criar bons limites. Por conseqüência, fechou-se, guardando a dor internamente; não se abria para expressar sua mágoa e livrar sua alma disso. Também não permitia que a ajuda de outros entrasse para curá-la. Além disso, deixava que os outros continuassem a “descarregar” mais dor em sua alma. Por isso, quando procurou minha ajuda, carregava muita dor, continuava sendo agredida e havia “construído uma muralha” para evitar a ajuda externa.

Ela teve de inverter o processo pelo qual os limites funcionavam. Precisava de cercas que fossem fortes o bastante para manter o ruim fora e de portões que deixassem sair o ruim que já estava em sua alma, permitindo a entrada do bom, de que ela precisava desesperadamente.

Deus e os limites

A idéia de limites vem da própria natureza de Deus. Ele se manifesta como um ser inconfundível e individual, responsável por si próprio. Ele define e assume a responsabilidade por sua personalidade contando-nos o que pensa, sente, planeja, tolera, não tolera, gosta e não gosta.

Ele também define a si próprio como algo distinto de sua criação e de nós. Ele se diferencia dos outros. Ele nos diz quem é e quem não

é. Por exemplo, diz que é amor e não trevas (1 Jo 4:16; 1:6).

Além disso, há limites na Trindade. O Pai, o Filho e o Espírito são um, mas, ao mesmo tempo, são seres distintos e com limites próprios. Cada um tem qualidades e responsabilidades próprias, tanto quanto vínculo e amor de um para com os outros (Jo 17:24).

Deus também limita o que permitirá em seu território. Opõe-se ao pecado e permite as conseqüências do mau comportamento. Guarda a sua morada e não permitirá que entrem ali coisas más. Convida a entrar aqueles que o amam e, ao mesmo tempo, deixa seu amor jorrar para eles. Os “portões” de seus limites abrem e fecham segundo sua conveniência.

Da mesma forma que nos fez “à sua imagem” (Gn 1:26), Ele deu-nos responsabilidade pessoal dentro de nossos limites. Deus quer que “dominemos” a terra e sejamos administradores responsáveis da vida que nos foi dada. Para isso, precisamos criar limites como os de Deus.

Exemplos de limites

「Limite é tudo o que possa diferenciá-lo das outras pessoas, mostrando onde você começa e termina. Eis alguns exemplos de limites.」

Pele

O limite básico que o define é a sua pele. As pessoas geralmente a usam em sentido metafórico: “Eu não gostaria de estar na pele dela”. É por meio do físico, antes de mais nada, que aos poucos tomamos conhecimento de estarmos separados dos outros. Quando somos bebês, progressivamente aprendemos que somos diferentes do pai e da mãe que nos seguram no colo.

O limite da pele mantém o que é bom dentro e o que é ruim fora. A pele protege o sangue e os ossos, mantendo-os juntos internamente. Também mantém os germes fora, protegendo-nos de infecções. Ao

mesmo tempo, a pele tem aberturas que permitem que o “bom” entre, como o alimento, e o que é “ruim” saia, eliminando produtos que não podem ser aproveitados.

As vítimas de agressão física e abuso sexual em geral têm pouca noção de limites. Cedo descobrem que sua propriedade não começou na pele. Os outros podem invadir e fazer o que quiserem. Conseqüentemente, sentem dificuldade em estabelecer limites na vida mais tarde.

Palavras

No mundo físico, uma cerca ou outro tipo de estrutura normalmente determina um limite. No mundo espiritual, as cercas são invisíveis. Contudo, você pode criar uma boa barreira protetora com suas palavras.

A palavra mais simples para estabelecer limites é *não*. Ela permite que os outros saibam que você existe independentemente deles e tem controle sobre si mesmo. Ser claro a respeito do *não* – e do *sim* – é um tema que aparece em várias passagens da Bíblia (Mt 5:37; Tg 5:12).

Não é uma palavra de oposição. A Bíblia diz que devemos nos opor àqueles a quem amamos, dizendo “não, não está correto comportar-se dessa maneira. Não tomarei parte nisso”. A palavra *não* também é importante para estabelecer os limites da agressão. Muitas passagens bíblicas nos motivam a dizer *não* ao tratamento pecaminoso de outros para conosco (Mt 18:15-20).

A Bíblia também nos aconselha a dar aos outros “não com tristeza ou por necessidade” (2Co 9:7). Aqueles que quase não possuem limites lutam para dizer *não* ao controle, à pressão, às exigências e, às vezes, às necessidades dos outros. Acreditam que, se disserem *não* a alguém, isso ameaçará o relacionamento com essa pessoa, por isso consentem passivamente, mas com ressentimento. Algumas vezes, alguém o pressiona para fazer algo; outras vezes, você mesmo se sente pressionado achando que “deve” fazê-lo. Se você não souber dizer *não* a esse tipo de pressão, interna ou externa, terá perdido o controle sobre a sua propriedade e não poderá desfrutar do “autocontrole”.

Suas palavras também delimitam sua propriedade para os outros quando você expressa seus sentimentos, intenções ou antipatias. As pessoas acham difícil saber qual é a sua posição quando você não usa palavras para delimitar sua propriedade. Deus faz isso quando diz “gosto disto e não gosto daquilo” ou “farei isto e não farei aquilo”. As palavras que você emite permitem que os outros saibam onde você se encontra, dando uma “delimitação” para que você possa ser identificado. A frase “Não gosto quando você grita comigo!” é uma mensagem clara de como você se comporta em seus relacionamentos, e mostra quais são as “regras” de seu território.

Verdade

Conhecer a verdade sobre Deus e sobre propriedade dele impõe limites sobre você e mostra quais são os limites dele. Perceber a verdade da realidade imutável do Senhor ajuda-o a definir a si mesmo em relação a ele. Quando Ele diz que você colherá o que semear (Gl 6:7), por exemplo, você pode definir a si mesmo em relação a essa realidade ou pode continuar a machucar a si próprio se for contra ela. Alcançar a verdade de Deus é conhecer a realidade, e viver de acordo com ela é ter uma vida melhor (Sl 119:2,45).

Satanás é o grande deturpador da realidade. Lembre-se de que, no jardim do Éden, quando “sugeri” a Eva questionar os limites e a palavra de Deus, as conseqüências foram desastrosas.

A verdade é sempre o caminho mais seguro, seja a verdade de Deus ou seja a sua. Muitas pessoas têm uma vida desregrada ou tumultuada porque tentam viver sem limites, não aceitando nem revelando a verdade sobre si mesmas. Ser franco consigo mesmo significa conhecer o valor bíblico da integridade e da unidade.

Distância geográfica

O texto de Provérbios 22:3 diz que “o prudente vê o mal e se esconde, mas os simples prosseguem e sofrem a pena”. Às vezes,

afastar-se de uma situação pode ajudar a manter os limites. Você pode fazer isso a fim de se recuperar física, emocional e espiritualmente depois de ter-se dado até o limite, como Jesus fez muitas vezes.

Senão, você pode retirar-se para fugir do perigo e impor limites sobre o mal. A Bíblia aconselha que nos separemos daqueles que continuam a nos machucar e que criemos um lugar seguro para nós mesmos. Sair de uma situação também pode fazer com que aquele que fica para trás experimente uma sensação de perda de companheirismo e mude seu comportamento (Mt 18:17,18; 1Co 5:11-13).

Quando um relacionamento é abusivo, geralmente a única maneira de mostrar à outra pessoa que seus limites são reais é criar espaço até que o outro esteja preparado para lidar com o problema. A Bíblia defende a idéia de reduzir a proximidade entre as pessoas por causa do mal decorrente dessa ligação.

Tempo

Passar algum tempo longe de uma pessoa ou de um projeto pode ser uma maneira de recuperar a posse sobre algum aspecto de sua vida que está fora de controle e precisa ganhar limites.

Filhos adultos que nunca se separaram dos pais, espiritual e emocionalmente, em geral precisam passar algum tempo afastados. Eles passaram toda a vida abraçando e guardando (Ec 3:5,6) e temem ter de parar de fazê-lo e abandonar o antigo modo de relacionar-se. Precisam de algum tempo para criar limites contra os velhos costumes, e um novo tipo de relacionamento pode parecer para seus pais uma espécie de alienação. Esse tempo de afastamento geralmente melhora a relação com os pais.

Distância emocional

A distância emocional é um limite temporário que dá o espaço de que seu coração precisa para manter-se seguro; não é um modo de vida permanente. Os que experimentaram relacionamentos

abusivos precisam encontrar um lugar seguro para começar a “descongelar-se” emocionalmente. Às vezes, em casamentos em que existiram abusos, a parte agredida precisa manter certa distância até que a parte agressora comece a reconhecer seus problemas e mostrar-se confiável.

Você não deve continuar tolerante à dor e à frustração. Se você experimentou um relacionamento abusivo, deve esperar até adquirir segurança e a certeza de que houve uma mudança real no padrão de comportamento do outro antes de voltar. Muitas pessoas não se demoram a confiar em alguém em nome do perdão e não esperam até que o outro produza “frutos dignos de arrependimento” (Lc 3:8). Continuar a abrir-se emocionalmente para uma pessoa agressiva ou viciada sem primeiro comprovar uma mudança real é tolice. Perdoe, mas guarde seu coração até comprovar a seriedade dessa mudança.

Outras pessoas

É preciso que os outros nos ajudem a estabelecer e manter os limites. Vítimas de vícios, controle ou abuso por parte de outra pessoa estão descobrindo que, depois de repetidos anos de “amor irrestrito”, elas só conseguem criar limites com a ajuda dos outros. Seu sistema de apoio lhes dá a força necessária para dizer *não* ao abuso e ao controle pela primeira vez na vida.

Há dois motivos pelos quais é preciso que outros nos ajudem a impor limites. O primeiro é que *a principal necessidade da vida é relacionar-se*. As pessoas sofrem muito para conseguir fazer amizades e muitas suportam o abuso por temerem que os pais as abandonem e elas fiquem sozinhas caso os enfrentem. O medo de ficar só mantém muitas pessoas sofrendo por anos e anos. Temem que, se estabelecerem limites, nunca serão amadas.

Porém, quando se abrem para que outros as ajudem, descobrem que a parte abusiva não é a única fonte de amor no mundo e que é possível encontrar forças e apoio para impor os limites de que

precisam. Não estão mais sozinhas. A igreja de Cristo existe para dar força e protegê-las dos golpes desferidos contra elas.

O outro motivo pelo qual precisamos dos outros é que *precisamos aprender coisas novas*. Muitas pessoas aprenderam na igreja ou na família que os limites não são bíblicos, que são algo desprezível ou egoísta. Essas pessoas precisam de bons sistemas bíblicos de apoio que as auxiliem a levantar-se contra a culpa vinda de velhas “vozes” interiores que lhes dizem mentiras para mantê-las na sujeição. Precisam de alguém que as ajude a enfrentar as antigas mensagens e a culpa que a mudança implica. Na segunda parte desse livro, estudaremos mais detalhadamente como criar limites nas principais relações da vida. A idéia, no momento, é não construir limites no vácuo; *a criação de limites sempre pressupõe uma rede de sustentação*.

Consequências

Violar a propriedade de outras pessoas tem consequências. A desobediência a placas de “não ultrapasse” geralmente implica em punições. A Bíblia ensina esse princípio continuamente, quando diz que cada caminho que escolhemos tem suas consequências.

Da mesma forma que a Palavra estabelece consequências para determinados comportamentos, precisamos apoiar nossos limites com consequências. Quantos casamentos teriam sido salvos se uma das partes tivesse cumprido a ameaça de “se você não parar de beber” — ou “se chegar em casa à meia-noite”, “se me bater”, “se gritar com as crianças” — “irei embora e só voltarei quando você começar a se tratar!”. Ou como teria sido diferente a vida de muitos jovens se os pais tivessem cumprido a promessa de “não lhe darei mais dinheiro se você largar outro emprego sem ter algo em vista” ou “não lhe darei mais abrigo se você continuar a fumar maconha em casa”.

Paulo não está brincando em 2 Tessalonicenses 3:10 quando diz que, se alguém não trabalha, não deve ganhar alimento. Deus não aprova o comportamento irresponsável. A fome é consequência da preguiça (Pv 16:26).

As conseqüências agregam algumas “farpas” às cercas. Elas permitem que as pessoas tenham consciência do perigo de ultrapassar os limites e do respeito que temos por nós mesmos. Isso mostra que nosso compromisso de viver de acordo com certos valores é importante para nós, e devemos lutar para protegê-los e guardá-los.

O que há dentro de meus limites?

A história do bom samaritano é um modelo de comportamento correto em vários sentidos. É um bom exemplo de limites – quando devem ser observados ou violados. Imagine por um momento como seria a história se o samaritano fosse uma pessoa sem limites.

Você deve conhecer a história. Um homem que viajava de Jerusalém a Jericó foi assaltado. Os ladrões rasgaram sua roupa e o espancaram, deixando-o moribundo. Um sacerdote e um levita passaram por ali, do outro lado da estrada, e não fizeram caso do homem ferido, mas um samaritano compadeceu-se dele. Fez curativos em seus ferimentos, levou-o para uma hospedaria e cuidou dele. No dia seguinte, o samaritano deu algum dinheiro ao dono do lugar e disse: “Cuide dele. Quando voltar, pagarei por qualquer despesa extra que houver”.

Vamos abandonar a história nesse ponto. Suponha que o homem ferido acordasse nesse momento e dissesse:

— O quê? Você vai embora?

— Sim, vou. Tenho alguns negócios em Jericó – responde o samaritano.

— Você não acha que está sendo um pouco egoísta? Eu pareço estar bem para você? Vou precisar conversar com alguém. Como Jesus poderá usá-lo como exemplo? Você não está agindo como um cristão abandonando-me desse jeito na hora em que mais preciso! E como fica aquela história de “espírito de sacrifício”?

— Puxa, acho que você está certo. Seria negligência minha deixá-lo aqui sozinho. Devo fazer mais por você. Adiarei minha viagem por alguns dias.

Assim, ele fica com o homem por três dias, conversando e tentando fazer com que ele se sintam bem e satisfeitos. Na tarde do terceiro dia, um mensageiro bate à porta e entra. Ele entrega ao samaritano uma mensagem de seus contatos em Jericó: “Esperamos enquanto foi possível. Decidimos vender os camelos para outro. Traremos outro lote de animais daqui a seis meses”.

— Como você pôde fazer isso comigo? – o samaritano grita para o homem convalescente, sacudindo o bilhete no ar. — Veja só o que aconteceu! Você me fez perder os camelos de que eu precisava para meu negócio. Agora não posso entregar as encomendas. Isso vai acabar minha atividade profissional! Como você pôde fazer uma coisa dessas?

Em algum aspecto, essa história deve nos parecer familiar. Talvez tenhamos nos comovido com a necessidade de alguém, mas depois essa pessoa nos manipulou para que déssemos mais do que havíamos planejado. Daí, acabamos ressentidos e zangados por perder algo de que precisávamos na vida. Ou, por outro lado, quisemos algo de alguém e pressionamos essa pessoa até que ela nos deu o que queríamos. Ela não nos concedeu por livre e espontânea vontade, mas por pressão, e ficou indignada conosco por nos ter dado. Ninguém ali saiu ganhando.

Para evitar esse tipo de situação, precisamos olhar para o que há dentro de nossos limites, aquilo pelo que somos responsáveis.

Sentimentos

Os sentimentos têm sofrido um forte golpe no mundo cristão. Já foram chamados de tudo, desde supérfluos até carnavais. Ao mesmo tempo, a experiência mostra que nossos sentimentos exercem um importante papel em nossa motivação e em nosso comportamento. Quantas vezes não vimos pessoas fazendo coisas terríveis com outras porque seus sentimentos foram feridos? Ou quantas vezes alguém já teve de ser hospitalizado, depois de vários anos tentando desconsiderar seu modo de sentir, porque a depressão se transformou em uma tentativa de suicídio?

Os sentimentos não devem ser desconsiderados nem encarados

com culpa. A Bíblia diz que devemos “dominar” os sentimentos e ter consciência deles. Muitas vezes eles podem motivar-nos a fazer coisas boas. A compaixão do bom samaritano levou-o até o israelita ferido (Lc 10:33). O pai encheu-se de compaixão pelo filho perdido e abraçou-o (Lc 15:20). Muitas vezes Jesus “teve compaixão” das pessoas a quem ministrava (Mt 9:36; 15:32).

Os sentimentos vêm do coração e podem revelar em que condição se encontram seus relacionamentos. Eles dizem se as coisas estão indo bem ou se existe um problema. Se você se sente amado, as coisas provavelmente vão bem. Se você se sente irritado, deve haver um problema que precisa ser resolvido. Mas a questão é: seus sentimentos são *sua* responsabilidade e você deve assumi-los e entendê-los como problemas seus, para que possa começar a buscar uma resposta para o que eles estão dizendo.

Atitudes e crenças

As atitudes relacionam-se com sua orientação em relação a algo, a postura que você assume em relação aos outros, a Deus, à vida, ao trabalho e aos relacionamentos. As crenças são tudo o que você aceita como verdadeiro. Frequentemente não achamos que uma atitude ou crença sejam a causa de uma aflição em nossa vida. Culpamos os outros, como fizemos nossos primeiros pais, Adão e Eva. Precisamos ser *donos* de nossas atitudes e convicções porque elas estão dentro dos limites de nossa propriedade. Nós é que sofreremos com as consequências, e somos os únicos que podemos mudá-las.

O difícil em relação às atitudes é que as aprendemos muito cedo na vida. Elas exercem um importante papel em nossa formação e modo de pensar. As pessoas que nunca questionaram suas atitudes e crenças podem tornar-se vítimas da dinâmica à qual Jesus se referiu quando apresentou aqueles que se atêm à “tradição do homem”, e não aos mandamentos de Deus (Mc 7:8; Mt 15:3).

Quem tem problemas com limites normalmente distorce suas atitudes e responsabilidades. Acha que ser responsável por seus

sentimentos, escolhas e comportamentos é algo *desprezível*. Entretanto, o autor de Provérbios diz repetidamente que estabelecer limites e aceitar responsabilidades pode salvar vidas (Pv 13:18, 24).

Comportamentos

Os comportamentos têm consequências. De acordo com Paulo, “tudo o que o homem semear, isso também ceifará” (Gl 6:7,8). Se estudarmos, teremos boas notas. Se trabalharmos, receberemos nosso pagamento. Se nos exercitarmos, melhoraremos nossa saúde. Se formos afetuosos com os outros, estaremos mais próximos deles. Por outro lado, se semearmos o ócio, a irresponsabilidade ou a inconstância, só colheremos a pobreza, o fracasso e os frutos de uma vida negligente.

O problema aparece quando alguém interrompe o processo de semeadura e colheita em outra pessoa. O álcool e a agressividade *trarão* consequências para quem bebe ou ofende as pessoas. “O caminho do ímpio é abominável ao Senhor, mas ele ama o que segue a justiça” (Pv 15:9). Salvar as pessoas das consequências naturais de seu comportamento é torná-las impotentes.

Isso acontece muito com pais e filhos. Os pais muitas vezes gritam e resmungam em vez de deixar que seus filhos colham as consequências naturais de seu comportamento. Criar os filhos com amor e limites, com carinho e responsabilidade forma pessoas confiantes, que têm controle sobre sua vida.

Escolhas

Precisamos assumir a responsabilidade por nossas escolhas. Isso nos conduzirá ao fruto chamado “domínio próprio” (Gl 5:23). Um problema comum de limites é negar nossas escolhas e atribuir a responsabilidade por elas aos outros. Pense por um momento com que frequência usamos frases como “eu tive de” ou “ela me fez” quando estamos explicando porque fizemos ou deixamos de fazer

algo. Essas frases simplesmente denunciavam a ilusão de não sermos agentes ativos em muitas coisas com que interagimos. Aachamos que o controle está nas mãos do outro, e isso nos livra de nossas responsabilidades básicas.

Precisamos perceber que *temos* o controle sobre nossas escolhas, não importa como nos sintamos. Isso evita que façamos nossas escolhas “com tristeza ou por necessidade”, como está escrito em 2 Coríntios 9:7. Paulo não aceitaria nenhum presente que considerasse dado porque a pessoa achou que “devia” dá-lo. Ele chegou a devolver um presente “para que seu benefício não fosse como que por força, mas voluntário” (Fm 1:14). Josué disse o mesmo ao povo, a respeito da escolha: “Mas se *vos parece mal* servir ao Senhor, *escolhei* hoje a quem sirvais” (Js 24:15).

Jesus disse algo parecido ao trabalhador que estava irritado com o salário pelo qual concordara trabalhar: “Amigo, não te faço injustiça. Não combinaste comigo um denário?” (Mt 20:13). O homem aceitou espontaneamente trabalhar por certa quantia e ficou irritado porque alguém que trabalhou menos horas ganhou o mesmo salário.

Outro exemplo é o irmão do filho pródigo, que escolheu ficar em casa e servir, e depois ficou ressentido. Insatisfeito com sua escolha, precisou ser lembrado de que havia optado por ficar em casa.

Em toda a Bíblia, as pessoas são lembradas de suas escolhas, e pede-se que assumam a responsabilidade por elas. De acordo com Paulo, se escolhermos viver pelo Espírito, viveremos; se escolher-mos seguir a nossa natureza pecaminosa, morreremos (Rm 8:13). Tomar as decisões com base na aprovação dos outros ou na culpa só nos traz ressentimento, que é um resultado de nossa natureza inclinada ao pecado. Fomos tão treinados a fazer o que “devemos”, que acreditamos estar sendo bons quando fazemos as coisas por obrigação.

Estabelecer limites inevitavelmente implica em assumir a responsabilidade pelas escolhas. É você quem decide. É você quem deve assumir as conseqüências. E é você quem pode estar privando-se de fazer as escolhas que o deixariam satisfeito.

Valores

Valorizamos o que amamos e consideramos importante. Muitas vezes não somos responsáveis ao valorizar algo. Acabamos valorizando antes o que os homens aprovam do que o que Deus aprova (Jo 12:43); por causa dessa inversão de valores, cometemos diversos erros na vida. Aachamos que o poder, a riqueza e o prazer satisfarão o nosso mais profundo desejo, que na verdade é o amor.

Quando assumimos a responsabilidade por um comportamento inconseqüente, fruto do nosso gosto pelas coisas erradas ou de valorizarmos o que não tem valor, quando confessamos que *nosso coração valoriza o que não traz satisfação verdadeira*, recebemos a ajuda de Deus e de seu povo para “ganhar um novo coração”. Os limites ajudam-nos a não negar e, sim, a reconhecer antigos valores prejudiciais, permitindo então que Deus possa mudá-los.

Restrições

Dois aspectos vêm à tona quando começamos a criar limites. O primeiro é *impor restrições aos outros*. É isso o que mais ouvimos quando se fala sobre limites. Na verdade, impor restrições aos outros é uma expressão mal empregada. Não podemos fazer isso. O que podemos, sim, é restringir a nossa exposição às pessoas que se comportam mal; não podemos mudá-las nem fazê-las comportar-se adequadamente.

Nosso modelo deve ser Deus. Ele não “impõe restrições” sobre as pessoas para “fazer” com que se comportem da maneira correta. Deus estabelece padrões, mas permite que as pessoas sejam o que são e afasta-se quando elas se portam mal, dizendo que “você pode agir dessa forma se quiser, mas não pode entrar em minha casa”. O céu é um lugar para os arrependidos, e todos são bem-vindos.

Contudo, Deus restringe seu contato com as pessoas más e impenitentes, como devemos fazer. A Bíblia adverte repetidamente que devemos nos separar das pessoas que agem de forma destrutiva

(Mt 18:15-17; 1Co 5:9-13). Isso não significa que devemos ser desagradáveis. Fazemos isso para proteger o amor, porque estamos nos posicionando contra tudo o que existe para destruí-lo.

O outro aspecto das restrições que é útil citar quando se fala sobre limites é *estabelecer nossas restrições internas*. Precisamos de espaços dentro de nós mesmos onde possamos guardar nossos sentimentos, impulsos ou desejos sem externá-los. *Precisamos ter autocontrole sem repressão.*

Temos de ser capazes de dizer *não* a nós mesmos. Isso inclui nossos desejos destrutivos e até alguns construtivos que não devemos buscar em determinado momento. A estrutura interna é um elemento importante para os limites e para a identidade, assim como para a posse, a responsabilidade e o autocontrole.

Talentos

Compare as duas atitudes relatadas no texto bíblico:

Bem está, bom e fiel servo. Sobre o pouco foste fiel, sobre o muito te colocarei. Entra no gozo do teu senhor.

Mau e negligente servo, sabias que ceifo onde não semeei e ajunto onde não espalhei. Devias então ter dado o meu dinheiro aos banqueiros, e quando eu viesse, receberia com os juros o que é meu. Tirai-lhe o talento, e dai-o ao que tem dez (Mt 25:23, 26-28).

Não há passagens que ilustrem melhor a responsabilidade estabelecida por Deus sobre a posse e o uso dos talentos. Embora o exemplo fale de dinheiro, também se aplica aos talentos e dons interiores. Nossos talentos estão claramente dentro de nossos limites e são de nossa responsabilidade. Mas tomar posse deles muitas vezes é assustador e invariavelmente arriscado.

A parábola dos talentos diz que somos responsáveis (e felizes!)

quando exercemos nossos dons e somos produtivos. Isso requer trabalho, prática, aprendizagem, oração, recursos e graça, a fim de superar o medo do fracasso ao qual se entregou o servo "mau e negligente". Ele não foi castigado por ter medo; todos sentimos medo diante de algo novo e difícil. Ele foi castigado por não enfrentar seu medo e tentar dar o melhor de si. Fugir de nossos temores é negar a graça de Deus. É um insulto porque Ele nos concede o dom e a graça de ajudar-nos enquanto aprendemos.

Pensamentos

Nossa mente e nossos pensamentos são reflexos importantes da imagem de Deus. Nenhuma outra criatura na terra possui a capacidade que temos de pensar. Somos as únicas criaturas chamadas para amar a Deus com todo o nosso entendimento (Mc 12:30). E Paulo escreveu que "levamos cativo todo pensamento à obediência de Cristo" (2Co 10:5). Estabelecer limites para o pensamento exige três coisas.

1. *Precisamos ser donos de nossos pensamentos.* Muitas pessoas ainda não tomaram posse de seu próprio processo de pensar. Elas pensam mecanicamente as idéias dos outros sem nem ao menos ponderar sobre elas. Aceitam a opinião e o raciocínio alheio, sem questionar nem "refletir sobre seus pensamentos". Evidentemente, devemos ouvir as idéias dos outros e refletir sobre elas, mas nunca devemos "entregar nossa mente" a ninguém. Num relacionamento, devemos avaliar tudo por nós mesmos, "aguçando-nos" mutuamente sem, contudo, abandonar as opiniões próprias.

2. *Precisamos ampliar o conhecimento e expandir a mente.* Se existe alguém que precisamos conhecer melhor é a Deus e sua Palavra. Davi falou sobre conhecer as Escrituras: "A minha alma está consumida de anelos pelas tuas leis em todo o tempo. Os teus estatutos são o meu prazer; são os meus conselheiros" (Sl 119:20,24). Também aprendemos muito sobre Deus quando estudamos sua criação e sua obra. Enquanto aprendemos

sobre seu mundo, obedecemos a seu mandamento de “dominar e sujeitar” a terra e tudo o que nela há. Precisamos conhecer o mundo que ele nos deu e ser administradores sábios. Seja realizando uma cirurgia cerebral, fazendo a contabilidade no lar ou criando nossos filhos, precisamos usar nossa inteligência para ter uma vida melhor e glorificar a Deus.

3. *Precisamos esclarecer os pensamentos distorcidos.* Temos, geralmente, a tendência de não ver as coisas claramente. Sentimos e pensamos de maneira deturpada. Talvez, isso seja mais fácil de perceber nos relacionamentos. Raramente enxergamos as pessoas como de fato são; nossas percepções são deturpadas por relacionamentos anteriores e por preconceitos sobre como achamos que elas são, mesmo a respeito de pessoas que conhecemos intimamente. Não enxergamos claramente por causa da “trave” que há em nossos olhos (Mt 7:3-5).

Assumir o controle do que pensamos nos relacionamentos requer a verificação constante de possíveis enganos. Quando assimilamos novas informações, nosso pensamento se adapta e se aproxima da realidade cada vez mais.

Precisamos também expressar nossos pensamentos aos outros. Muitas pessoas acham que os outros são capazes de ler sua mente e saber o que elas querem. Isso sempre resulta em frustração. O próprio Paulo disse: “Pois qual dos homens sabe as coisas do homem, senão o espírito do homem, que nele está?” (1Co 2:11). É uma grande afirmação sobre limites! Temos pensamentos próprios e, se queremos que os outros os conheçam, precisamos contar a eles.

Desejos

Nossos desejos residem em nossos territórios. Cada um de nós possui diferentes desejos e vontades, sonhos e esperanças, metas e planos, fome e sede. Todos queremos satisfazer o “eu”. Mas por que há tão poucos “eus” satisfeitos?

Parte do problema repousa na ausência de limites estruturados em nossa personalidade. Não conseguimos definir como é o verdadeiro

“eu” e o que ele realmente deseja. Muitos desejos escondem a verdade. Por exemplo, os viciados em sexo buscam experiências sexuais, mas o que realmente desejam é amor e afeto.

Tiago escreve sobre o problema de não possuir e não procurar os verdadeiros desejos por causas puras: “Cobiçais, mas nada tendes. Matais e invejais, mas não podeis obter o que desejais. Combateis e guerreais. Nada tendes porque não pedis. Pedis e não recebeis porque pedis mal, para o gastardes em vossos prazeres” (Tg 4:2,3).

Em geral não buscamos ativamente nossos desejos em Deus, e eles se misturam com coisas de que não precisamos de fato. Deus está mesmo interessado em nossos desejos; ele os criou. Reflita sobre os textos seguintes: “Cumpriste-lhe o desejo do seu coração, e não lhe negaste as súplicas dos seus lábios. Tu o proveste das bênçãos de bondade; puseste-lhe na cabeça uma coroa de ouro fino” (Sl 21:2,3). “Deleita-te no Senhor, e ele te concederá os desejos do teu coração” (Sl 37:4). “Ele cumpre o desejo dos que o temem; ouve o seu clamor, e os salva” (Salmo 145:19).

Deus adora presentear seus filhos, mas é um pai sábio. Ele quer ter certeza de que seus presentes são o melhor para nós. Para saber o que pedir, precisamos conhecer quem realmente somos e quais são nossas verdadeiras motivações. Se estamos querendo algo para alimentar nosso orgulho ou nosso ego, duvido que Deus se interesse em nos atender. Mas, se for algo bom para nós, ele se mostrará bem interessado.

Além disso, devemos exercer um papel ativo ao perseguir nossos desejos (Fp 2:12,13; Ec 11:9; Mt 7:7-11). Precisamos reconhecer nossos desejos e procurar realizá-los para encontrar a plenitude na vida. “O desejo cumprido deleita a alma” (Pv 13:19), mas certamente exige muito esforço!

Amor

Nossa capacidade de dar e receber amor é nosso maior dom. O coração que Deus criou à sua imagem é a essência de nosso ser. A capacidade de abrir-se para o amor e permitir que ele seja irradiado para tudo é fundamental em nossa vida.

Muitos sentem dificuldade em dar e receber amor porque foram feridos ou sentem medo. Ao fechar o coração para os outros, sentem-se vazios e insignificantes. A Bíblia é clara sobre as duas funções do coração: receber graça e amor e irradiá-los.

Veja como a Bíblia nos ensina a amar: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento (...) Amarás o teu próximo como a ti mesmo” (Mt 22:37, 39). E também nos ensina a receber o amor: “Ó coríntios, a nossa boca está aberta para vós, o nosso coração está dilatado. Não estamos retirando o nosso afeto de vós, mas vós estais retirando o vosso afeto de nós. Ora, em recompensa disto (falo como a filhos), abri também o vosso coração” (2Co 6:11-13).

Nosso coração que ama, como nosso coração físico, *precisa receber e jorrar o sangue vital*. E, como o coração biológico, esse coração é também um músculo, que precisa ser usado e exercitado; se ferido, ficará lento ou fraco.

Precisamos assumir e aproveitar a responsabilidade que temos de amar. Um amor reprimido ou rejeitado pode acabar levando-nos à morte.

Muitas pessoas não reconhecem que resistem ao amor. Elas têm muito amor ao redor, mas não percebem que sua solidão é consequência da falta de sensibilidade. Costumam dizer: “O amor não me atinge”. Essa afirmação nega sua responsabilidade de corresponder. Fazemos manobras sutis para evitar a responsabilidade do amor; precisamos reclamar nosso coração como propriedade e tratar da nossa fraqueza. Isso nos trará a vida.

Precisamos assumir a responsabilidade por todas as áreas de nossa alma. Elas residem em nossa propriedade. Mas cuidar do que está dentro de nossos limites não é fácil; e também não adianta deixar que outros cuidem disso por nós. Criar e manter limites requer muito trabalho. Como você verá no capítulo seguinte porém, os problemas com limites assumem formas bem conhecidas.

Depois de um dia inteiro de seminário sobre os limites bíblicos, uma mulher levantou a mão e disse:

— Reconheço que tenho problemas com limites. Mas foi meu ex-marido quem teve um caso e levou todo o nosso dinheiro. Será que o problema com limites não é dele?

“Não é rara a confusão sobre o assunto. À primeira vista, parece que aquele que não consegue impor limites é quem tem o problema; mas quem não respeita os limites dos outros também tem problemas. A mulher do exemplo acima pode ter dificuldade em estabelecer limites, mas, somado a isso, seu marido também não a respeitou.”

Neste capítulo, classificaremos os principais tipos de problemas com limites, apresentando bases nas quais você poderá apoiar seus pensamentos. Você verá que os conflitos com limites não se restringem apenas aos que “não sabem dizer não”.

Aquiescentes: dizer “sim” para o que não presta

— Posso contar uma coisa constrangedora? — perguntou-me Robert. Meu novo cliente queria compreender por que sentia tanta dificuldade em recusar as constantes exigências da esposa. Ele ia acabar falindo só para não ficar atrás dos vizinhos. — Eu era o único homem da família, o caçula de quatro. Havia um estranho padrão duplo de comportamento na minha casa em relação à agressão física. Robert limpou a garganta antes de continuar. — Minhas irmãs eram de três a sete anos mais velhas que eu. Até chegar à sexta série, eram bem maiores e mais fortes que eu. Elas aproveitavam-se disso e me batiam até me machucar. Quer dizer, elas me machucavam para valer. O mais estranho disso tudo era a atitude de meus pais. Eles diziam: “Robert é homem, e homens não batem em mulheres. É covardia”. Covardia! Eu estava sendo atacado por três ao mesmo tempo e era covardia revidar?

Robert parou. A vergonha impediu que continuasse, mas ele já havia contado o suficiente. Ele tinha desenterrado parte da origem de seus conflitos com a esposa.

Quando os pais ensinam aos filhos que estabelecer limites ou dizer *não* é ruim, estão ensinando que os outros podem tratá-los como quiserem. Estão mandando seus filhos indefesos para um mundo cheio de maldade. Maldade na forma de pessoas controladoras, manipuladoras e exploradoras. Maldade na forma de tentações.

Para sentir-se seguras num mundo como esse, as crianças precisam ter o poder para dizer coisas como:

- Não.
- Discordo.
- Não vou...
- Prefiro não...
- Pare com isso.
- Isso machuca.
- Isso é errado.

• Isso não é bom.

• Não gosto quando você me toca dessa maneira.

Inibir a capacidade da criança de dizer *não* é criar bloqueios para a vida inteira. Adultos com bloqueios semelhantes aos de Robert apresentam a primeira falha nos limites: eles dizem *sim* às coisas ruins.

Esse tipo de conflito de limites é chamado aquiescência. As pessoas aquiescentes têm limites vagos ou indistintos; elas se moldam às exigências e necessidades dos outros. Não conseguem ficar sós, em consideração àqueles que querem algo delas. Os aquiescentes, por exemplo, fingem gostar dos mesmos restaurantes e filmes que seus amigos “só para não discordar”. Eles minimizam suas diferenças em relação aos outros para não provocar discórdia. São camaleões. Depois de algum tempo, fica difícil distingui-los do ambiente em que vivem.

A incapacidade de dizer *não* ao que é ruim traz conseqüências profundas. Ela não apenas nos impede de rejeitar o mal em nossa vida, *mas geralmente nos impede de reconhecê-lo*. Muitos aquiescentes custam a perceber que têm um relacionamento perigoso e abusivo. Seu “radar” espiritual e emocional está quebrado; eles não têm capacidade alguma de guardar seu coração (Pv 4:23).

Esse tipo de problema de limite paralisa nas pessoas os músculos do “não”. Sempre que elas precisam proteger-se com um “não”, a palavra fica presa na garganta. Isso acontece por diferentes motivos:

- Medo de magoar os sentimentos alheios
- Medo do abandono e da separação
- Desejo de ser totalmente dependente do outro
- Medo da raiva da outra pessoa
- Medo de ser punido
- Medo de sentir-se envergonhado
- Medo de ser considerado mau ou egoísta
- Medo de parecer pouco espiritual
- Medo da consciência crítica, excessivamente escrupulosa

Esse último medo é experimentado como uma espécie de culpa. As pessoas que têm uma consciência crítica e excessivamente escrupulosa condenam-se por coisas que nem Deus condenaria. Segundo as palavras de Paulo: "... a sua consciência, sendo fraca, fica contaminada" (1Co 8:7). Com medo de se opor à voz crítica interior, elas comprimem os limites normais.

Quando nos entregamos ao sentimento de culpa, curvamo-nos sob uma consciência cruel. O medo de desobedecer-lhe revela-se sob a forma de incapacidade de enfrentar os outros – dizendo *sim* ao que não nos serve – porque isso traria ainda mais culpa.

A complacência bíblica precisa ser diferenciada desse tipo de aquiescência. O texto de Mateus 9:13 diz que Deus quer misericórdia e não sacrifícios. Em outras palavras, Deus quer que sejamos complacentes de dentro para fora (misericordioso), e não complacentes por fora e magoados por dentro (sacrifício). Os aquiescentes assumem muitas responsabilidades e criam poucos limites, mas o fazem por opção, porque têm medo.

Esquívos: dizer "não" para o que é bom

Repentinamente a sala ficou em profundo silêncio. O grupo de estudo bíblico que se reunia na casa dos Craigs fazia seis meses tornou-se mais íntimo. Nessa noite, os cinco casais começaram a revelar seus verdadeiros conflitos, e não apenas fazer os pedidos comuns de "por favor, orem pela tia Sarah". Lágrimas foram derramadas e ajuda de verdade, não apenas bons conselhos, foi oferecida. Todos, à exceção da anfitriã, Rachel Anderson, já tinham tido oportunidade de falar.

Rachel tinha sido a mola propulsora que formara o grupo de estudo. Ela e o marido, Joe, tinham desenvolvido o programa, convidado outros casais e aberto a casa para o estudo. Escudada em seu papel de liderança, porém, Rachel nunca falara dos próprios conflitos. Ela se esquivava de ocasiões como essas, preferindo ajudar os outros. Essa noite os outros esperaram dela uma atitude diferente.

Rachel limpou a garganta. Olhando ao redor da sala, finalmente falou:

— Depois de ouvir todos os problemas do grupo, sinto como se o Senhor estivesse falando diretamente comigo. Parece que ele quer dizer que meus problemas não são nada comparados aos que vocês enfrentam. Seria egoísmo gastar tempo com os pequenos conflitos que eu tenho. Então... quem gostaria de uma sobremesa?

Ninguém falou. Mas a decepção estava evidente em cada rosto. Rachel fugiu mais uma vez da oportunidade de deixar que os outros a amassem do mesmo modo que ela os amava.

Esse é o problema de limite dos esquívos: dizer *não* ao que é bom. É a incapacidade de pedir ajuda, de reconhecer a própria necessidade, de abrir-se para os outros. Os esquívos retraem-se quando estão em dificuldade; não pedem o apoio dos outros.

Por que isso é um problema de limites? No centro do conflito há uma muralha impermeável. Os limites devem poder "respirar", ser como cercas com um portão que permite que o bem entre e o mal saia. As pessoas que constroem muralhas em seus limites não conseguem fazer isso. Ninguém consegue atingi-las.

Deus criou nossos limites com portões. Temos liberdade de aproveitar os bons relacionamentos e evitar os destrutivos. Ele até nos deu a livre escolha de deixá-lo entrar ou mantê-lo do lado de fora:

Eis que estou à porta, e bato. Se alguém ouvir a minha voz, e abrir a porta, entrarei em sua casa, e com ele cearei, e ele comigo. (Ap 3:20).

Deus não tem interesse em violar nossos limites para relacionar-se conosco. Compreende que isso prejudicaria a nossa fé. Cabe a nós abrir o coração para ele com humildade e arrependimento. Mas, para os esquívos, abrir-se tanto para Deus quanto para as pessoas é quase impossível.

Os limites impenetráveis dos esquívos acabam enrijecendo as necessidades que Deus lhes deu. Eles vivem seus problemas e desejos legítimos como se fosse algo ruim, destrutivo e vergonhoso.

Pessoas como Marti, além de aquiescentes, são esquivas. Numa reunião recente, ela riu de si mesma. “Estou começando a perceber um padrão de comportamento. Quando alguém precisa de horas da minha atenção, não consigo dizer *não*. Quando preciso de minutos da atenção de alguém, não consigo pedir. Será que não existe um transístor que eu possa trocar na minha cabeça?”

O dilema de Marti é compartilhado por muitos adultos. Ela diz “sim” ao que é ruim (aquiescente) e “não” ao que é bom (esquiva). Os que possuem os dois tipos de problema não apenas não conseguem rejeitar o mal, mas também são incapazes de receber o apoio que oferecem aos outros com tanta facilidade. Estão presos a um ciclo de sentimentos, mas não há nada que possa lhes repor a energia perdida.

Os esquivos aquiescentes sofrem do que chamamos “limites invertidos”. Não impõem limites quando é necessário, e os criam quando não deviam.

Controladores: não respeitar os limites dos outros

“O que você quer dizer com ‘eu me demito’? Você não pode sair agora!”

Steve olhou por cima da mesa para seu assistente administrativo. Frank trabalhava para ele havia vários anos e, finalmente, ficou farto. Tinha dado tudo de si em sua função, mas Steve não sabia reconhecer.

Reiteradas vezes, insistia para que Frank ficasse além de seu horário no escritório por causa de projetos importantes, sem pagar hora extra. Frank já tinha até adiado a data de suas férias duas vezes, por insistência dele. Mas a gota d'água foi quando Steve começou a telefonar para a casa de Frank. Um telefonema esporádico era compreensível. Mas quase todos os dias, na hora do jantar, a família tinha de esperar enquanto Frank resolvia assuntos profissionais com o chefe.

Frank tentou muitas vezes conversar com Steve sobre essa invasão de horários. Entretanto, ele nunca compreendeu realmente o quanto Frank estava desgastado. Afinal, ele precisava de Frank. Frank fazia com que ele se sentisse uma pessoa bem-sucedida. E era tão fácil

fazê-lo trabalhar mais.

Steve tem dificuldade para ouvir e aceitar os limites dos outros. Para ele, não é simplesmente um desafio mudar a idéia alheia. Esse problema de limites é chamado *controle*. Os controladores não conseguem respeitar os limites das outras pessoas. Resistem em assumir a responsabilidade pela própria vida, por isso precisam controlar a vida dos outros.

Os controladores acreditam na velha brincadeira do treinamento de vendedores: “não” significa “talvez”, e “talvez” significa “sim”. Embora isso seja construtivo para aprender a vender um produto, pode ser a destruição total quando se trata de relacionamentos. Os controladores são vistos como tirânicos, manipuladores e agressivos.

O principal problema dos que *não aceitam um “não”* – diferentemente de *não conseguir dizer “não”* – é que eles costumam projetar a responsabilidade de sua vida nos outros. Usam vários meios de controle para motivar os outros a carregar o peso que Deus conferiu exclusivamente a eles.

Lembra-se do exemplo “da rocha e da mochila” do capítulo dois? Os controladores procuram alguém que, além de levar a mochila (responsabilidades individuais) para eles, carregue também sua rocha (crises e cargas enormes). Se Steve carregasse o peso do próprio trabalho nos ombros, Frank não se importaria de fazer algumas horas extras de vez em quando. Mas a pressão de compensar a irresponsabilidade de Steve fez com que um profissional talentoso procurasse trabalho em outro lugar.

Há dois tipos de controladores:

1. *Controladores agressivos*. Esse tipo evidentemente não se importa com os limites dos outros. Avança na cerca alheia como um tanque de guerra. Às vezes são agressivos com palavras; outras vezes, fisicamente. Mas, na maior parte do tempo, simplesmente nem se dão conta de que os outros têm limites. É como se vivessem num mundo em que só existisse o “sim”. Não há lugar para a negativa do outro. Procuram fazer com que os outros mudem, e que o mundo se

encaixe na sua concepção de vida. Desconsideram o próprio dever de aceitar os outros como eles são.

Pedro é um exemplo de controlador agressivo. Jesus contava a seus discípulos sobre o sofrimento que estava por vir, sua morte e ressurreição. Pedro chamou Jesus de lado e começou a chamar-lhe a atenção. Mas Jesus repreendeu a Pedro, dizendo: “Para trás de mim, Satanás! Não pensas nas coisas de Deus, mas, sim, nas dos homens” (Mc 8:33).

Pedro não queria aceitar os limites do Senhor. Jesus imediatamente enfrentou a violação de seus limites por Pedro.

2. *Controladores manipuladores.* Menos francos que os agressivos, os manipuladores tentam persuadir as pessoas a sair de seus limites. Convencem os outros a dizer “sim”. Manipulam indiretamente as circunstâncias para impor a própria vontade. Persuadem os outros a carregar seus fardos usando mensagens de culpa.

Jacó, filho de Isaque, agiu desonestamente com o irmão gêmeo, Esaú, para ganhar o direito de primogenitura (Gn 25:29-34); com a ajuda da mãe, enganou o pai, recebendo a bênção em lugar de Esaú (Gn 27:1-29). Por sinal, o nome Jacó significa “enganador”. Várias vezes ele usou sua esperteza para esquivar-se dos limites dos outros.

O que ajudou Jacó a melhorar essa tendência manipuladora foi o seu encontro com Deus sob forma humana (Gn 32:24-32). Deus “lutou” com ele a noite inteira e depois mudou seu nome para Israel. A palavra *Israel* significa “aquele que luta com Deus”. Deus o deixou com uma coxa deslocada.

A partir desse momento Jacó mudou. Tornou-se menos enganador e mais honesto. Sua agressividade era mais transparente como evidenciava seu novo nome. Ele ganhara o domínio sobre seu temperamento. Somente quando o controlador manipulador se vê diante da sua desonestidade é que consegue assumir a responsabilidade por seus atos, arrepender-se e aceitar os seus limites e os dos outros.

Os manipuladores negam o desejo de controlar os outros; disfarçam

o próprio egocentrismo. São como a mulher adúltera retratada no livro de Provérbios: “Come, limpa a boca, e diz: ‘Não cometi maldade’” (30:20).

Acredite se quiser, mas os aquiescentes e os esquivos também podem mostrar-se controladores. No entanto, costumam ser mais manipuladores que agressivos. Por exemplo, quando os esquivos aquiescentes precisam de apoio emocional, prestam um favor a um amigo. Acreditam que, sendo amáveis, receberão amor. Assim esperam, almejando a retribuição do favor. E, às vezes, esperam anos. Especialmente se fizeram o favor para alguém que não é capaz de ler seus pensamentos.

O que há de errado nessa cena? Isso não é amor verdadeiro. O amor sobre o qual Deus fala não espera retorno de seu investimento: “não busca os seus próprios interesses” (1Co 13:5). Cuidar de alguém para que, em retorno, esse alguém cuide de nós é simplesmente uma maneira indireta de controlar a outra pessoa. Se você já esteve no lado “receptor” desse tipo de manobra, compreenderá o que estou dizendo. Num minuto você recebe uma cortesia ou um favor, no minuto seguinte magoa alguém por não ter percebido que havia uma etiqueta com um preço marcado por esse ato.

Violação de limites

A esta altura, você deve estar dizendo a si mesmo: “Espere um pouco. Como você pode achar que os controladores são ‘violados’? Eles são os violadores, não os violados!”. Na verdade, os controladores causam muitos danos aos outros, mas também têm problemas de limites. Vejamos o que está por trás disso.

Os controladores são pessoas indisciplinadas. Têm pouca habilidade para conter seus impulsos e desejos. Embora pareça que “conseguem o que querem na vida”, ainda assim são escravos de seus desejos. Esperar pela recompensa é difícil para eles. É por isso que odeiam receber um “não”. Eles precisam desesperadamente aprender a ouvir os limites dos outros para poder observar os seus.

Os controladores também são limitados em sua habilidade de assumir a responsabilidade pelo controle de sua vida. Por confiarem em ameaças e disfarces, não conseguem atuar sozinhos em seu mundo. O único remédio é deixar que experimentem as conseqüências de sua irresponsabilidade.

Por fim, são isolados. As pessoas ficam com eles por medo, culpa ou dependência. Se forem sinceros, os controladores raramente se sentirão verdadeiramente amados. Por quê? Porque, bem no fundo do coração, sabem que o único motivo de alguém ficar com eles é o peso de sua influência. Se parassem de ameaçar e manipular, seriam abandonados. E, intimamente, têm consciência desse isolamento. “No amor não há medo. Antes o perfeito amor lança fora o medo, porque o medo produz tormento” (1Jo 4:18). Não podemos aterrorizar os outros ou fazer com que se sintam culpados e, ainda assim, querer que nos amem.

Insensíveis: não dar ouvidos às necessidades alheias

A mão de Brenda tremia enquanto falava. “Normalmente sou bastante indiferente com Mike. Mas acho que os problemas com as crianças e a tensão do trabalho nas últimas duas semanas me deixaram bastante vulnerável. Desta vez sua reação não me deixou nervosa; apenas magoada. Mas doeu bastante”.

Brenda estava relatando um conflito conjugal recente. Achava que, de modo geral, seu casamento com Mike ia bem. Ele era bom marido, cristão ativo e pai competente. Mas o relacionamento não dava espaço para suas mágoas ou necessidades.

O incidente que Brenda narrava começou de uma forma bem sutil. Ela e Mike conversavam no quarto, depois de colocar as crianças na cama. Brenda começou a falar de seus temores quanto à criação dos filhos e de seu sentimento de incompetência no trabalho.

Inesperadamente, Mike voltou-se para ela e disse: “Se você não gosta do que está sentindo, não sinta. A vida é dura. Então aprenda a lidar com ela, Brenda”.

Ela ficou arrasada. Pensou que devia ter contado com uma resposta como essa. Já não era nada fácil demonstrar suas carências, especialmente com a frieza de Mike. Era como se ele estivesse esvaado seus sentimentos. Era como se não compreendesse nada do que ela sentia, e não quisesse compreender.

Como isso pode ser um problema de limites? Não é apenas insensibilidade? Até certo ponto. Mas não é assim tão simples. Lembre-se de que os limites são uma forma de delinear o âmbito de nossa responsabilidade, aquilo pelo que somos e não somos responsáveis. Embora não devamos assumir a responsabilidade pelos sentimentos, atitudes e comportamentos dos outros, temos certa responsabilidade uns pelos outros.

Mike tem obrigação de comunicar-se com Brenda. Ele não deve apenas sustentar a casa e ser um parceiro na criação dos filhos, mas também ser um marido dedicado. Relacionar-se emocionalmente com Brenda é amá-la como a si mesmo (Ef 5:28,33). Ele não é responsável pelo bem-estar emocional dela, *mas é responsável por ela*. Sua incapacidade de atender às necessidades da esposa é uma rejeição às suas obrigações conjugais.

Considerados “insensíveis” pela falta da atenção às responsabilidades do amor, esses indivíduos exibem o padrão de comportamento oposto ao recomendado em Provérbios 3:27: “Não retenhas o bem de quem o merece, estando na tua mão poder fazê-lo” (a expressão, *na tua mão* refere-se aos nossos recursos e disponibilidade). Outra passagem importante da Bíblia é: “Se for possível, quanto depender de vós, tende paz com todos os homens” (Rm 12:18). Observe novamente a condição “quanto depender de vós”: não podemos dar paz a alguém que não a aceite!

Os dois versículos citados contêm a mesma idéia: somos responsáveis por cuidar, *dentro de certos limites*, daqueles que Deus colocou em nossa vida e ajudá-los também. Recusar-se a fazê-lo quando temos recursos para tanto pode ser um conflito de limites.

Os insensíveis enquadram-se em um dos seguintes grupos:

1. Os que têm espírito crítico quanto às necessidades dos outros

(uma projeção da aversão que nós mesmos temos diante das nossas necessidades em relação aos outros, um problema identificado por Jesus em Mateus 7:1-5). Eles odeiam ser incompletos. Conseqüentemente, desconsideram as carências dos outros.

2. Os que estão tão absorvidos em seus próprios desejos e necessidades que acabam excluindo os outros (uma forma de narcisismo).

Não confunda essa auto-absorção com a capacidade que Deus nos deu de primeiro reconhecer nossas necessidades para, depois, amar os outros: “Não atente cada um somente para o que é seu, mas cada qual também para o que é dos outros” (Fp 2:4). Deus quer que cuidemos de nós mesmos para que possamos ajudar os outros sem que isso nos cause problemas.

Os controladores insensíveis têm um futuro bastante sombrio. Eles acreditam que os outros são responsáveis por seus conflitos e buscam alguém que cuide deles. Gravitam ao redor de alguém com limites indefinidos, que naturalmente assumirá qualquer responsabilidade no relacionamento, sem reclamar. É aquela velha história: O que acontece quando uma pessoa boa e capaz conhece alguém controlador e insensível? Eles se casam!

Na verdade, isso faz sentido. Os esquivos aquiescentes buscam alguém para cuidar. Isso lhes permite dizer sempre “sim” e os mantém longe das próprias necessidades. Quem melhor se encaixa nessa descrição do que um controlador insensível?

A seguir apresentamos um quadro dos quatro tipos de problemas de limites¹. Com ele você entenderá os tipos de problemas que pode enfrentar.

Resumo dos problemas de limites

NÃO CONSIGO DIZER	NÃO CONSIGO OUVIR
NÃO O aquiescente sente culpa e/ou sente-se controlado por outros; não consegue impor limites	O controlador, de forma agressiva ou manipuladora, invade os limites alheios

SIM O insensível impõe limites para a responsabilidade do amor

O esquivo impõe limites ao receber a atenção dos outros

Questões funcionais e relacionais dos limites

Um último problema é a diferença entre limites funcionais e relacionais. Os *funcionais* referem-se à capacidade de realizar uma tarefa, projeto ou trabalho. Implicam desempenho, disciplina, iniciativa e planejamento. Os *relacionais* dizem respeito à capacidade de sermos verdadeiros com aqueles com quem nos relacionamos.

Marta é um exemplo de limite funcional, e Maria é um exemplo de limite relacional (Lc 10:38-42). Marta e Maria eram amigas de Jesus. Marta preparou o jantar, enquanto Maria se sentou aos pés do Senhor. Quando Marta reclamou que Maria não a ajudava, Jesus disse: “Maria escolheu a boa parte” (v. 42). Ele não quis dizer que a ocupação de Marta era ruim; era apenas a coisa errada na hora errada.

Muitas pessoas têm bons limites funcionais, mas são fracas nos relacionais; isto é, executam tarefas com alto nível de competência, mas não conseguem dizer a um amigo que não gostam que ele se atrase. O inverso também é verdadeiro. Algumas pessoas são completamente abertas com os outros em suas queixas e gostos, mas são incapazes de levantar-se de manhã para trabalhar!

Examinamos vários tipos de limites. Mas como eles são criados? Por que algumas pessoas parecem ter limites naturais enquanto outras não têm nem um limite sequer? Como acontece com muitas outras coisas, isso está intimamente relacionado à família e ao modo pelo qual fomos criados.

COMO OS LIMITES SÃO CRIADOS

Jim nunca conseguiu dizer “não” a alguém, especialmente a seus supervisores no trabalho. Fora promovido para o cargo de gerente de operações de uma grande empresa. Sua confiança lhe rendera a reputação de “Sr. Pode-Tudo”.

Seus filhos, porém, tinham outro apelido para ele: “O Fantasma”. Jim nunca parava em casa. Ser o “Sr. Pode-Tudo” significava ficar até tarde da noite no trabalho. Significava fins de semana na estrada, mesmo que tivesse prometido às crianças um passeio ao zoológico ou uma pescaria.

Jim não gostava de se ausentar muito, mas justificava-se dizendo para si mesmo: *Esta é a minha contribuição para meus filhos, uma maneira de proporcionar-lhes uma vida confortável.* Sua esposa, Alice, racionalizava os “jantares sem papai” dizendo aos filhos (e a si mesma): “É o jeito de o papai dizer que nos ama”. E ela quase acreditou nisso.

Um dia, contudo, Alice não agüentou mais. Certa noite, sentou-se com Jim no sofá da sala e disse:

— Sinto como se fosse uma mãe solteira, Jim. Houve um tempo em que sentia a sua falta, mas agora não sinto mais nada.

Jim evitou seu olhar.

— Eu sei, eu sei, amor. Gostaria de dizer “não” com mais frequência para os outros, mas é tão difícil...

— Descobri alguém para quem você consegue dizer “não” — interrompeu Alice. — Eu e as crianças.

Era o que bastava. Algo no íntimo de Jim partiu-se. Dor, culpa e vergonha, uma sensação de abandono e raiva afloraram ao mesmo tempo.

Algumas palavras escaparam de sua boca.

— Você acha que gosto de ser assim, de sempre ceder para os outros? Você acha que gosto de desapontar minha família? — Jim fez uma pausa, num esforço para controlar-se. — Toda a minha vida tem sido assim, Alice. Sempre tive medo de desapontar as pessoas. Odeio essa parte de mim. Odeio minha vida. Como fiquei desse jeito?

O que fez Jim “ficar desse jeito”? Ele amava sua família. A última coisa que queria era desprezar as pessoas mais preciosas para ele: sua esposa e seus filhos. Os problemas de Jim não começaram no dia de seu casamento. Foram surgindo durante seus primeiros relacionamentos importantes. Eles já faziam parte de sua estrutura de caráter.

Como surge o discernimento dos limites? Esse é o propósito deste capítulo. Esperamos que você possa compreender melhor como nossos limites começam a se desintegrar ou tornam-se enrijecidos, e o que fazer para reparar isso.

À medida em que você ler estas páginas, lembre-se da oração de Davi ao Senhor sobre sua vida e crescimento:

Sonda-me, ó Deus, e conhece o meu coração; prova-me e conhece os meus pensamentos. Vê se há em mim algum caminho mau, e guia-me pelo caminho eterno (Sl 139:23,24).

O desejo de Deus para você é saber onde estão seus ferimentos e deficiências, independentemente de serem induzidos por você mesmo ou por outras pessoas. Peça a Deus que lance luz sobre as forças e os relacionamentos significativos que contribuíram para seus conflitos de limites. O passado é seu aliado para reparar o presente e lhe assegurar um futuro melhor.

Oração de limites

Existe um antigo ditado que diz: “A insanidade é genética. Você a herdou de seus filhos?”. Bem, os limites não são adquiridos por herança, são criados. Para sermos as pessoas francas, responsáveis, abertas e bondosas que Deus quer, precisamos conhecer limites desde a infância. A criação de limites é um processo contínuo, mas os estágios mais importantes se encontram já nos primeiros anos, quando nosso caráter é formado.

A Bíblia aconselha os pais dizendo: “Instrui o menino no caminho em que deve andar, e até quando envelhecer não se desviará dele” (Pv 22:6). Muitas pessoas não compreendem bem essa passagem. Aham que “no caminho em que deve andar” significa “no caminho em que nós, os pais, achamos que deve andar”. Você consegue ver aí o início de um problema de limites?

O versículo na verdade quer dizer “no caminho em que deve andar, segundo a vontade Deus”. Em outras palavras, ser bom pai não é induzir emocionalmente a criança a ser uma cópia ou um modelo de criança perfeita. É ser companheiro e ajudar os filhos a descobrir o que Deus pretende que eles sejam e ajudá-los a alcançar esse objetivo.

A Bíblia ensina que a vida é composta de fases. João escreve aos “filhinhos”, “jovens” e “pais”. Cada grupo tem tarefas distintas a desempenhar (1 Jo 2:12,13).

Os limites também são desenvolvidos em fases específicas e distintas. Na verdade, observando crianças desde as primeiras interações com os pais, profissionais da área de desenvolvimento infantil puderam registrar fases específicas do estabelecimento de limites.¹

Vínculos: a base para a criação dos limites

Wendy não conseguia compreender. Algo não se encaixava. Todos aqueles livros sobre interdependência. Tantas fitas sobre ser positivo. Todo o tempo gasto tentando convencer-se a tornar-se mais confiante. E, mesmo assim, toda vez que falava com a mãe ao telefone, todo o aconselhamento, todas as técnicas de auto-ajuda desapareciam no ar, como vagas lembranças.

Uma simples conversa sobre os filhos de Wendy sempre terminava com a mãe dela concluindo que o modo de ela educar as crianças estava errado. “Sou mãe há muito mais tempo que você. Faça exatamente o que eu digo.”

Wendy sentia-se ofendida com esse tipo de conselho. Não que ela estivesse fechada a sugestões. O problema é que a mãe achava que só ela estava certa. Wendy queria melhorar seu relacionamento com a mãe. Queria ser franca sobre o jeito controlador da mãe, o modo de ela a rebaixar e sua inflexibilidade. Wendy queria ter um relacionamento adulto com a mãe.

Mas as palavras ficavam presas entre os dentes. Ela escrevia cartas explicando seus sentimentos, ensaiava antes de telefonar, mas na hora de agir entrava em pânico e se calava. Ela sabia muito bem como mostrar-se aquiescente, apreciadora e infantil com a mãe. Somente quando começava a sentir raiva é que percebia que tinha deixado as coisas correrem como sempre. Ela já estava perdendo a esperança de que algo mudasse um dia.

O conflito de Wendy reforça uma necessidade básica que todos temos na criação de limites. Por mais que tentemos convencer-nos, ler, estudar ou praticar, *não podemos criar ou impor limites sem o apoio de Deus e dos outros*. Nem pense em começar a impor limites, a menos que você tenha estabelecido vínculos afetivos profundos e permanentes com pessoas que o amarão incondicionalmente.

A maior necessidade que temos é a de pertencer, fazer parte de um relacionamento, ter um “lar” espiritual e emocional. A própria natureza de Deus está vinculada à idéia de relacionamento: “Deus é

amor”, está escrito em 1 João 4:16. Amar significa relacionar-se – um elo de cuidado e compromisso entre duas pessoas.

Nossa primeira necessidade é a de relacionamento. Quando Deus disse que, mesmo em seu novo universo perfeito, “não é bom que o homem esteja só” (Gn 2:18), não se referia ao casamento. Falava sobre relacionamento, sobre ter alguém com quem pudesse criar vínculos, em quem pudesse confiar e se apoiar.

Fomos criados para isso. A união é a base de nossa existência. Quando essa base se parte ou apresenta falhas, fica impossível criar limites. Por quê? Porque, quando não nos relacionamos com ninguém, *não temos a quem recorrer quando surge um problema*. Quando não temos certeza de que somos amados, temos duas opções:

1. *Impomos limites e arriscamos perder um relacionamento*. É isso o que Wendy temia. Ela temia que a mãe a rejeitasse e ela ficasse isolada e sozinha. Ela ainda precisava do vínculo materno para sentir-se segura.

2. *Não impomos limites e continuamos prisioneiros da vontade dos outros*. Por não impor limites, Wendy tornou-se prisioneira das vontades da mãe.

Assim, o primeiro passo de desenvolvimento das crianças é criar um vínculo com os pais. Elas precisam aprender que são bem-vindas ao mundo e precisam estar seguras. Para criar esse vínculo com o filho, os pais devem lhe proporcionar um ambiente emocional sólido, caloroso, amoroso e previsível. Durante essa fase, a tarefa da mãe é induzir a criança a relacionar-se com o mundo, numa ligação afetiva com ela (essa é uma tarefa mais comum para as mães, mas os pais ou outros responsáveis também podem executá-la).

O vínculo se estabelece quando a mãe atende às necessidades da criança: proximidade, colo, alimentação e troca de roupa. À medida que a criança experimenta suas carências e a satisfação delas por parte da mãe, ela começa a interiorizar ou assimilar a figura emocional da mãe amorosa e sempre presente.

Nessa fase, os bebês não diferenciam a si próprios da mãe. Seu pensamento segue a linha “Mamãe e eu somos um”. A isso pode-se também chamar *simbiose*, uma forma de “associação” com a mãe.

Essa união simbiótica explica por que os nenês entram em desespero com a ausência da mãe. Ninguém pode consolá-los senão ela.

O quadro emocional que as crianças desenvolvem se forma a partir de milhares de experiências nos primeiros meses de vida. A principal razão de a mãe “estar por perto” é um estado chamado *constância objetiva emocional*. A constância objetiva refere-se à sensação interna da criança de pertencer e estar segura, mesmo sem a presença da mãe. Todas essas experiências do amor constante influirão na formação do senso de segurança da criança. Isso se forma internamente.

A constância objetiva é mencionada na Bíblia como fatos “arraigados e fundados em amor” (Ef 3:17) e “arraigados e edificados nele [Cristo]” (Cl 2:7). Isso ilustra o princípio de que *a vontade de Deus é que sejamos amados por ele e pelos outros e não nos sintamos isolados, mesmo quando estivermos sozinhos*².

A ligação afetiva é um prelúdio. Quando as crianças aprendem a sentir-se seguras e à vontade em seus relacionamentos básicos, aprendem a construir uma base forte para suportar as separações e os conflitos que surgem no desenvolvimento dos limites.

Separação e individualismo: a construção da alma

“É como se um botão fosse desligado”, disse Millie para as amigas que compunham o Grupo de Mães de sua igreja. O grupo programava atividades e arrumava um lugar para que as mães de crianças e bebês pudessem conversar. “No seu primeiro aniversário”, bem naquele dia, “minha Hillary transformou-se na criança mais difícil que já conheci. Era o mesmo bebê que, dias antes, tinha comido o espinafre como se fosse a última refeição da vida. No dia seguinte, porém, espalhou tudo pelo chão!”

A irritação de Millie provocava acenos afirmativos com a cabeça e sorrisos. Todas as mães concordavam: era como se seus bebês tivessem mudado de personalidade todos ao mesmo tempo. Os bebês agradáveis e adoráveis tinham desaparecido. Em seu lugar, apareceram crianças irritáveis e exigentes.

O que aconteceu? Qualquer pediatra competente ou terapeuta infantil atestaria uma mudança que começa no primeiro ano de vida e continua até aproximadamente os três anos. Uma mudança que, embora caótica, é completamente normal. E faz parte das intenções de Deus para a criança.

Quando as crianças adquirem a sensação de segurança interna e vínculo, surge uma segunda necessidade. Os especialistas em desenvolvimento infantil chamam-na de *separação e individuação*. A “separação” refere-se à necessidade de a criança se perceber como um ser independente da mãe, a experiência do “não-eu”. A “individuação” diz respeito à identidade que a criança desenvolve durante o processo de separação da mãe. É a experiência do “eu”.

O “eu” não existirá sem que primeiro se experimente o “não-eu”. É como tentar construir uma casa sobre um monte de árvores e arbustos. Antes você deve limpar uma área, para depois começar a construir a casa. Primeiro você determina quem *não é*, para depois descobrir os aspectos verdadeiros e autênticos da identidade que Deus lhe conferiu.

O único caso registrado da infância de Jesus relaciona-se a esse princípio. Lembra-se de quando os pais de Jesus foram sozinhos para Jerusalém? Quando voltaram e o encontraram ensinando no templo, sua mãe começou a repreendê-lo. Então Jesus lhe disse: “Por que é que me procuráveis? Não sabeis que me convém tratar dos negócios de meu Pai?” (Lc 2:49). Tradução: “tenho valores, idéias e opiniões diferentes das suas, mãe”. Jesus sabia quem ele não era, tanto quanto quem era.

O processo de separação-individuação não é uma transição suave. Há três fases fundamentais no desenvolvimento de limites saudáveis na infância: descobrimento, experimentação e reequilíbrio.

Descobrimento: “Mamãe e eu não somos iguais”

“Não é justo”, disse a mãe de um garoto de cinco meses. “Tivemos quatro meses de alegria e proximidade. Adorava o desamparo e a dependência de Eric. Ele precisava de mim e eu bastava para ele.

“De repente, tudo mudou. Ele ficou... não sei como explicar... mais impaciente, mais agitado. Não é sempre que ele quer que eu o segure. Está mais interessado nas pessoas e até em brinquedos do que em mim!

“Estou começando a entender”, concluiu a mulher. “Ele precisou de mim por quatro meses. Agora devo passar os próximos dezessete anos e meio esperando que ele me deixe!”.

Essa mulher entendeu perfeitamente a situação. Os primeiros cinco a dez meses de vida marcam uma importante mudança na criança: ela passa do “mamãe e eu somos um” para o “mamãe e eu somos diferentes”. Nesse período, o bebê move-se de uma união passiva com a mãe para um interesse ativo pelo mundo externo. Começa a ter consciência de que existe um mundo enorme e interessante lá fora, e quer experimentar um pouco de ação!

Esse período é chamado pelos pesquisadores de “descobrimento” ou “diferenciação”. É uma fase de explorar, tocar, experimentar e sentir coisas novas. Embora a criança ainda seja dependente da mãe, não está totalmente presa ao vínculo materno. Os meses de cuidados terminaram. A criança sente-se bem segura para começar a correr riscos. Observe como ela engatinha a toda a velocidade; não quer perder nada. É um limite geográfico em movimento... para longe da mãe.

Repare no olhar de um bebê na fase do “descobrimento”. Dá para imaginar o olhar de admiração de Adão diante da flora, da fauna e da imponência da terra criada para ele pelo Senhor... Você pode imaginar o desejo de descobrir, o impulso de aprender que o texto de Jó 11:7 deixa prever: “Alcançarás os caminhos de Deus? Chegarás à perfeição do Todo-poderoso?”. Não, creio que não. Mas fomos criados para descobrir, experimentar a criação e conhecer o Criador.

É um período difícil para as mães. Como mostrou a mãe no início desta seção, pode ser frustrante. É ainda mais difícil para as mulheres que nunca se “descobriram”. Tudo o que querem é a proximidade, a carência e a dependência de seu bebê. Esse tipo de mulher costuma ter vários filhos ou encontra uma maneira de passar o tempo na

companhia de crianças em tenra idade. Normalmente, não gostam da fase da “separação”. Não gostam de ver-se distantes de seu bebê. É um limite doloroso para a mãe, mas necessário para a criança.

Experimentação: “Posso fazer tudo!”

“Mas qual é o problema em querer se divertir? A vida não foi feita para ser chata”, protestou Derek. Com quase quarenta anos, Derek se vestia como um colegial. Seu rosto, com a pele bronzada e lisa, era estranho para um homem de meia-idade.

Alguma coisa estava errada. Derek falou com o pastor a respeito de mudar de grupo na igreja, dos solteiros de mais de trinta e cinco anos para o grupo dos vinte a trinta anos. “Eles não conseguem me acompanhar. Eu gosto de montanha-russa, de sair à noite e de mudar de emprego. Isso me mantém jovem, sabe?”

O estilo de Derek revelava alguém ainda no segundo estágio da separação-individação: a experimentação. Durante esse período, que normalmente dura dos dez aos dezoito meses (e retorna mais tarde), os bebês aprendem a andar e começam a usar as palavras.

A diferença entre o descobrimento e a experimentação é radical. O bebê na fase do descobrimento está encantado com esse mundo novo, mas ainda depende em grande parte do cuidado materno; a criança na fase da experimentação quer abandonar a mãe! A nova capacidade de andar proporciona uma sensação de onipotência. Quando engatinham, os bebês sentem-se estimulados e cheios de energia, e querem experimentar tudo, até mesmo descer escadas, enfiar um garfo na tomada elétrica e puxar o rabo do gato.

Pessoas que, como Derek, encalharam nessa fase, podem ser bem divertidas, a não ser quando estoura a bolha de sua grandiosidade irreal e de sua irresponsabilidade.

O texto de Provérbios 7:7 fala de um jovem que parou nessa fase: “Vi entre os simples, descobri entre os jovens, um falto de juízo”.

Esse jovem tinha energia, mas nenhum controle sobre seus impulsos, nenhum limite para suas paixões. Tornou-se sexualmente

promíscuo, o que geralmente acontece com adultos que são pegos nessa fase. E seu fim é a morte: "Até que uma flecha lhe atravesse o fígado como a ave que se apressa para o laço, e não sabe que ele está ali contra a sua vida" (Pv 7:23).

Os "experimentadores" acreditam que nunca serão pegos. Mas a vida não os perdoa.

O que as crianças na fase da experimentação (que acham que a onipotência é normal!) mais precisam por parte dos pais é uma demonstração de prazer quando sentem prazer, de alegria quando estão alegres e certos limites de segurança para praticar. Os bons pais divertem-se quando seus bebês pulam na cama. Os pais infelizes acabam com a vontade da criança, não permitindo que ela pule, ou não impõem nenhum limite e deixam que ela pule derrubando todo o suco de laranja e o café da mamãe e do papai (os pais de Derek se enquadravam no segundo tipo).

Na fase da experimentação as crianças aprendem que agressividade e iniciativa são coisas boas. Nesse período, os pais que impõem aos filhos limites realistas, de maneira firme e consistente, sem atrapalhar o seu entusiasmo, estão ajudando-os a passar por essa transição.

Você já viu algum pôster retratando os "primeiros passos de um bebê"? Alguns deles dão uma noção errada. Eles apresentam a criança dando passos hesitantes em direção à mãe que o espera com os braços abertos. A verdade é outra. A maioria das mães relata o seguinte: "Vi meu filho pelas costas dando os primeiros passos!". O bebê nessa fase muda de uma situação de segurança e conforto para outra, de excitação e descoberta. Os limites físicos e geográficos ajudam a criança a aprender a agir sem medo dos riscos.

A experimentação é uma fase que traz energia para a criança e a leva à etapa final da formação do indivíduo, mas a empolgação e a energia não podem durar para sempre. Não se pode andar de carro em alta velocidade todo o tempo. Os corredores não conseguem manter a mesma velocidade em um longo trajeto. E as crianças nessa fase precisam dar lugar à nova fase, a de *reequilíbrio*.

Reequilíbrio: "Não posso fazer tudo"

O reequilíbrio, que acontece por volta dos dezoito meses até os três anos, refere-se ao "restabelecimento de relações harmoniosas". Em outras palavras, a criança volta à realidade. O senso de grandeza dos últimos meses progressivamente dá lugar à compreensão de que "não posso fazer tudo o que quero". A criança fica ansiosa e começa a perceber que o mundo é um lugar assustador. Ela reconhece que ainda precisa da mãe.

A fase do reequilíbrio é um retorno ao vínculo materno, mas de forma diferente. Dessa vez, a criança se entende como um ser distinto dentro do relacionamento. Agora são duas pessoas, com pensamentos e sentimentos diferentes. E a criança está pronta para relacionar-se com o mundo externo sem perder a noção de si mesma.

Normalmente, esse é um período difícil tanto para a criança quanto para os pais. Os bebês dessa fase são contestadores, temperamentais e muito irritados. Lembram alguém com uma dor de dente crônica.

Vamos examinar alguns dos artifícios que as crianças usam nesta fase para criar limites.

Raiva. A raiva é uma amiga. Ela foi criada por Deus com um propósito: dizer-nos que existe um problema que precisa ser enfrentado. A raiva é uma maneira que a criança encontra para demonstrar que a sua experiência é diferente da dos outros. A capacidade de usar a raiva para distinguir o eu dos outros é um limite. As crianças que conseguem expressar raiva adequadamente são as que saberão agir, mais tarde na vida, quando alguém tentar controlá-las ou magoá-las.

Posse. Às vezes malcompreendida, como se fosse apenas um estágio "egoísta", a fase do reequilíbrio inclui novas palavras no vocabulário da criança como *meu* e *eu*. Vanessa não quer que ninguém mais toque em sua boneca. Tiago não quer emprestar seus carrinhos para nenhuma visita. É bastante difícil para os pais cristãos compreender essa importante parte da formação do caráter. "Bem, a velha natureza

pecadora está mostrando sua cara feia na minha menininha”, diriam os pais, enquanto seus amigos acenam afirmativamente com ar de sabedoria. “Tentamos fazer com que ela partilhe e ame os outros, mas foi vencida pelo egoísmo que todos conhecemos.”

Isso não está certo nem é bíblico. O amor recém-descoberto do “meu” realmente tem raízes em nosso egocentrismo natural – parte da nossa depravação pecadora diz o que dizia Satanás: “Subirei acima das mais altas nuvens; serei semelhante ao Altíssimo”. Contudo, essa compreensão simplista do nosso caráter não leva em consideração o que de fato significa ser a imagem de Deus.

Ser criado à imagem de Deus também significa ter posse ou *mordomia*. Como Adão e Eva, que eram soberanos sobre a terra para sujeitá-la e dominá-la, nós também precisamos ser mordomos do nosso tempo, energia, aptidões, valores, sentimentos, comportamentos, dinheiro e todas as outras coisas mencionadas no capítulo 2. Sem um “meu”, não teríamos consciência da responsabilidade de desenvolver, alimentar e proteger esses recursos. Sem o “meu”, não haveria o “eu” para oferecer a Deus e seu reino.

As crianças precisam desesperadamente saber que *meu* e *eu* não são palavras proibidas. Com a orientação bíblica correta, elas poderão aprender o significado de sacrifício e ter um coração caridoso e bondoso, mas não sem antes ter uma personalidade que foi amada o suficiente para poder dar amor: “Nós o amamos porque ele nos amou primeiro” (1Jo 4:19).

Não: o limite em uma palavra. A criança que entra nessa fase usa com frequência uma das palavras mais importantes da linguagem humana: *não*. Embora possa aparecer na fase da experimentação, o *não* é aperfeiçoado durante o reequilíbrio. É o primeiro limite verbal que a criança aprende.

A palavra *não* ajuda a criança a identificar aquilo de que ela não gosta. Isso lhe dá o poder de tomar decisões. É uma proteção. Aprender a lidar com o “não” da criança é fundamental para o desenvolvimento infantil. Um casal que não atendia à recusa da filha

de comer certos tipos de alimentos descobriu mais tarde que ela era alérgica a um deles!

Não raro, as crianças nessa idade ficam viciadas no “não”. Não apenas recusam comer verduras e relutam na hora de dormir, mas também se afastam de doces e brinquedos favoritos! O não é importante para elas. Ele evita que os pequenos se sintam completamente desamparados e impotentes.

Os pais têm duas tarefas associadas ao “não”. Primeira: precisam ajudar o filho a sentir-se seguro o bastante para dizer “não”, incentivando-o assim *a criar seus próprios limites*. Embora não possa ter todas as vontades atendidas, a criança precisa saber que o seu “não” é respeitado. Pais bem informados não devem sentir-se insultados nem irritados com a resistência da criança. Precisam ajudá-la a achar que seu “não” é tão interessante quanto o seu “sim”. Não devem afastar-se emocionalmente da criança que diz “não”; em vez disso, devem continuar próximos. Os pais geralmente precisam ajudar-se para que nenhum deles se canse das recusas do bebê. Esse processo exige muito esforço!

Um casal se deparou com uma tia que se sentia magoada porque a sobrinha se recusava a beijá-la e abraçá-la quando ia visitá-la. Em algumas vezes, a criança ficava por perto; em outras, preferia se afastar e ficar apenas observando. O casal respondeu à reclamação da tia dizendo: “Não queremos que Casey se sinta obrigada a dar carinho. Queremos que ela seja dona de sua vida”. Esses pais queriam que o “sim” e o “não” de sua filha fossem respeitados (Mt 5:37). Queriam que ela fosse capaz de dizer “não” à maldade.

A segunda tarefa dos pais é *ajudar a criança a aprender a respeitar os limites dos outros*. As crianças precisam saber não apenas dizer “não”, mas também aceitar um “não”.

Os pais precisam saber impor e manter limites de acordo com a idade da criança. Isso significa não ceder aos acessos de raiva na loja de brinquedos, mesmo que pareça menos humilhante aquietar a criança comprando metade da loja. Significa repreensões, exercício de

autoridade e palmadas, quando necessário. “Corrige a teu filho enquanto há esperança, mas para o matar não alces a tua alma” (Pv 19:18). Em outras palavras, ajude a criança a aprender a aceitar limites, antes que seja tarde demais.

A construção de limites fica mais evidente aos três anos de idade. Nessa época, a criança já deve ser capaz de:

1. Ligar-se emocionalmente aos outros, sem perder a noção de si mesma e sem deixar sua autonomia de lado.
2. Dizer “não” aos outros quando for o caso, sem ter medo de perder o amor das pessoas.
3. Aceitar o “não” dos outros, sem se retrair emocionalmente.

Ao examinar esses elementos, um amigo disse meio brincando: “Eles precisam saber disso com três anos? Que tal aos quarenta e três?”. Realmente são regras difíceis, mas o desenvolvimento dos limites é essencial nos primeiros anos de vida.

Outras duas fases da vida tratam dos limites. A primeira é a adolescência. Esse período é uma reordenação dos primeiros anos da vida. Compreende questões mais maduras como sexualidade, competição, identidade sexual e identidade adulta. Mas as mesmas questões de saber quando dizer “sim” e “não”, e a quem, são centrais nesse período em que a confusão reina.

A segunda fase é o princípio da vida adulta, a época em que os filhos saem de casa ou terminam a faculdade e iniciam a vida profissional ou se casam. Acabou a imposição de horários, mas apareceu uma grande dose de responsabilidade e uma liberdade assustadora, além das exigências de intimidade e de compromisso. Em geral, é uma fase de intenso aprendizado sobre a imposição de limites.

Quanto antes a criança aprender os bons limites, menos confusão experimentará mais tarde na vida. Uma educação adequada nos três primeiros anos se traduzirá em adolescência mais (porém não totalmente!) tranqüila e uma transição mais suave para a idade adulta.

Uma infância problemática pode ser bastante melhorada com muita dedicação por parte da família durante a adolescência. Mas problemas sérios com limites durante essas duas fases podem ser devastadores na idade adulta.

Vamos examinar agora de que forma o desenvolvimento de nossos limites pode apresentar falhas.

Falhas nos limites: o que está errado?

Os problemas com os limites originam-se de milhares de encontros com os outros, além de dependerem de nossa própria natureza e personalidade. Os conflitos mais importantes, no entanto, ocorrem nos cruciais primeiros anos de vida. Podem acontecer em qualquer das três fases da separação-indivuação ou em todas elas: descobrimento, experimentação e reequilíbrio. Em geral, quanto mais cedo ocorrer um dano e quanto mais severo for, maior será o problema com os limites.

Fuga dos limites

“Não sei por que, mas acontece”, ponderava Ingrid, enquanto tomava café com a amiga Alice. “Sempre que discordo de minha mãe, mesmo nas coisas mais insignificantes, tenho a horrível sensação de que ela não está mais ali. É como se ela se machucasse e se retraísse, e então não consigo trazê-la de volta. É mesmo uma sensação terrível achar que se perdeu alguém que se ama.”

Sejamos francos, ninguém gosta de receber um “não”. É difícil aceitar a recusa de outra pessoa em nos dar apoio, intimidade ou perdão. Contudo, os bons relacionamentos são construídos com a liberdade da recusa e do confronto: “Como o ferro com o ferro se aguça, assim o homem ao seu amigo” (Pv 27:17).

Não apenas bons relacionamentos, mas também pessoas maduras surgem de “nãos” dados na hora certa. As crianças em desenvolvimento precisam saber que seus limites serão respeitados. *É fundamental que suas divergências e experiências não resultem na privação do amor.*

Mas cuidado com a má interpretação. Os limites dos pais são muito importantes. As crianças precisam conhecer as fronteiras comportamentais que não devem ser ultrapassadas. Precisam sofrer as consequências bíblicas adequadas à sua idade, por agirem erradamente. (Aliás, quando os pais não impõem nem mantêm bons limites para os filhos, acontece outro tipo de falha de que trataremos em breve.) Não estamos insinuando que se deve soltar as rédeas da criança. Os pais precisam estar ligados e próximos aos filhos *mesmo quando discordam deles*. Isso não significa que eles não devam ficar bravos, mas que não devem afastar-se.

Quantas vezes ouvimos a declaração “Deus ama o pecador, mas odeia o pecado”? É verdade. Seu amor é constante e “nunca falha” (1Co 13:8). Quando os pais se desligam do filho que se comporta mal, em vez de permanecerem ligados e lidarem com o problema, o amor constante de Deus está sendo mal-representado. Quando os pais se afastam diante da mágoa, da decepção ou da raiva passiva, estão enviando a seguinte mensagem ao filho: *Você é um amor quando se comporta bem. Você não é um amor quando se comporta mal.*

A criança traduz essa mensagem mais ou menos assim: *Quando sou bom, sou amado. Quando sou mau, sou deserdado.*

Coloque-se no lugar da criança. O que você faria? Não é difícil decidir. As pessoas foram criadas por Deus com a necessidade de vincular-se emocionalmente e relacionar-se. Os pais que se afastam dos filhos, no fundo, estão praticando uma *chantagem espiritual e emocional*. A criança pode fingir que não discorda e manter o relacionamento, ou pode continuar isolada e perder o relacionamento mais importante do mundo. É bastante provável que se cale.

As crianças cujos pais se afastam quando elas começam a impor limites aprendem a reforçar e desenvolver seu lado aquiescente, amoroso e sensível. Ao mesmo tempo, aprendem a ter medo e a desconfiar de seu lado agressivo, franco e isolado, odiando essa sua faceta. Se alguém a quem amam se afasta quando elas ficam zangadas, birrentas ou hiperativas, aprenderão a esconder esse lado de si mesmas.

Os pais que dizem aos filhos coisas como “Ficamos tristes quando você fica nervosa” estão responsabilizando a criança por sua saúde emocional. Para todos os efeitos, *a criança acaba sendo eleita pai de seus pais*, algumas vezes aos dois ou três anos de idade. Sem dúvida, é bem melhor dizer “Sei que você está zangada, mas mesmo assim não pode brincar agora”, e depois desabafar com o cônjuge, com um amigo ou com Deus.

As crianças são onipotentes por natureza. Vivem num mundo em que, se o sol brilha, é porque são boas e, se chove, é porque foram malcriadas. As crianças abandonarão essa onipotência gradualmente com o tempo, tão logo aprendam a importância das necessidades e dos fatos alheios a elas. Mas, nos primeiros anos, essa onipotência favorece a falha nos limites. Quando a criança sente que seus pais se retraem, acredita imediatamente ser responsável pelos sentimentos paternos. É esse o significado da *onipotência*: “Sou tão poderoso que posso afastar mamãe e papai. É melhor controlar isso”.

O afastamento emocional de um pai pode ser sutil, como um tom de voz magoado, longos silêncios sem motivo aparente, ou pode ser explícito, como acessos de raiva, doença, gritos. As crianças com pais desse tipo transformam-se em adultos apavorados, para quem impor limites pode trazer isolamento e abandono.

Hostilidade contra os limites

“Se eu compreendo por que não consigo dizer não?”, Larry disse rindo. “Por que você não me faz uma pergunta mais difícil? Cresci em um ambiente militar. A palavra de papai era lei. E discordar era sempre considerado rebelião. Discordei dele uma vez quando tinha nove anos. Tudo o que lembro é de ter acordado do outro lado da sala, com uma dor de cabeça enorme. E muita mágoa.”

A segunda falha de limites, mais fácil de detectar que a primeira, é a hostilidade contra os limites. O pai se zanga com a tentativa da criança de separar-se dele. A hostilidade pode surgir na forma de brigas, castigos físicos ou atitudes inadequadas.

Alguns pais dizem à criança: “Você fará o que eu mandar”. Isso é

bastante justo. A vontade de Deus é que os pais cuidem de seus filhos. Mas, então, eles dizem: “E fará com gosto”. Isso deixa a criança confusa, porque é uma negação da vontade de sua alma. Obrigar a criança a “fazer com gosto” é transformá-la num “bajulador”, não em alguém que “agrade a Deus” (Gl 1:10).

Alguns pais criticam os limites de seus filhos:

“Se você discordar de mim, eu vou...”

“Você fará como eu digo, senão...”

“Não questione sua mãe”.

“Você precisa aprender uma lição”.

“Você não tem motivo nenhum para se sentir mal”.

As crianças precisam estar sob a autoridade e controle dos pais mas, quando punidas por buscarem sua independência, normalmente se refugiam na mágoa e no ressentimento.

Essa hostilidade é uma pobre imitação dos desígnios de Deus sobre disciplina. Disciplinar é a arte de ensinar o autocontrole à criança pelas conseqüências de seus atos. A irresponsabilidade traz aflição, e isso nos motiva a ser mais responsáveis.

A atitude “Vai ser do meu jeito, senão...” ensina a criança a fingir obediência, pelo menos quando os pais estão por perto. A atitude “Você tem uma escolha” ensina a criança a ser responsável pelas próprias ações. Em vez de dizer “Faça sua cama ou ficará de castigo por um mês”, os pais devem dizer “Você tem uma escolha: arrumar a cama e então o deixarei jogar videogame, ou não arrumar a cama e perder o direito de jogar videogame o resto do dia”. A criança escolhe quanto sofrimento está disposta a aceitar por ser desobediente.

A disciplina de Deus é educativa:

Aqueles, na verdade, por um pouco de tempo, nos corrigiam como bem lhes parecia; mas este, para nosso proveito, para sermos participantes da sua santidade. Na verdade, nenhuma

correção parece no momento ser motivo de gozo, mas de tristeza. Contudo, depois produz um fruto pacífico de justiça nos que por ela têm sido exercitados (Hb 12:10,11).

Quando os pais recebem a revolta ou a desobediência dos filhos com hostilidade, estão negando-lhes o benefício da educação. Não aprenderão que esperar pela recompensa e ser responsável têm suas vantagens. Aprenderão apenas a evitar a fúria de alguém. Não é estranho que alguns cristãos temam um Deus raivoso depois de terem tanto sobre seu amor?

As conseqüências dessa hostilidade são difíceis de prever porque essas crianças aprenderão rapidamente a esconder-se sob um sorriso aquiescente. Quando crescerem, sofrerão de depressão, distúrbios de ansiedade, conflitos de relacionamento e problemas resultantes do abuso de substâncias químicas. Pela primeira vez na vida, muitos indivíduos com problemas de limites passam a perceber que algo está errado.

A hostilidade pode criar problemas para dizer ou ouvir um “não”. Algumas crianças tornam-se passivas em relação aos outros e outras reagem visivelmente e tornam-se pessoas controladoras – exatamente como o pai hostil.

A Bíblia apresenta duas reações distintas quanto à hostilidade dos pais: “Vós, pais, não irriteis a vossos filhos, para que não percam o ânimo” (Cl 3:21). Algumas crianças respondem à aspereza com aquiescência e depressão. Ao mesmo tempo, é dito aos pais: “Não provoqueis a ira a vossos filhos, mas criai-os na disciplina e instrução do Senhor” (Ef 6:4). Outras crianças reagem à hostilidade com violência. Muitas crescem para tornar-se exatamente iguais ao pai hostil que as magoou.

Excesso de controle

O excesso de controle acontece quando pais supostamente amorosos impõem limites rígidos para evitar que seus filhos cometam erros. Por exemplo, podem impedir que os filhos brinquem com outras

crianças para evitar que sejam magoados ou aprendam maus hábitos. Ou, por se preocuparem com uma gripe, podem fazer com que os filhos usem capa de chuva em dias nublados.

O problema com o excesso de controle é que, embora a maior responsabilidade dos bons pais certamente seja controlar e proteger, eles precisam permitir que os filhos cometam erros. Lembre-se de que a maturidade se alcança “pela prática” (Hb 5:14). As crianças que sofrem controle excessivo são vítimas de dependência, de conflitos de relacionamento e de dificuldade de estabelecer e manter limites claros. Elas também sentem dificuldade de arriscar-se e ser criativas.

Ausência de limites

Eileen suspirou. Seu marido, Bruce, estava tendo um daqueles seus ataques quando ela “pisava na bola”. Desta vez, ele estava gritando porque teria de remarcar o encontro com os Billingses. Eileen tinha esquecido de contratar uma babá para cuidar das crianças até às quatro da tarde.

Ela não conseguia entender por que Bruce ficava tão irritado com coisas tão pequenas. Talvez ele precisasse de algum tempo de folga. *É isso!*, Eileen animou-se. *Precisamos de umas férias!* Ela havia esquecido que eles tinham tirado férias no mês anterior.

Eileen tinha pais bastante amorosos, porém indulgentes demais. Não conseguiam repreendê-la de forma alguma, não a disciplinaram com reprimendas, castigos ou palmadas. Sua família achava que muito amor e perdão a ajudariam a ser adulta quando precisasse ser.

Então, sempre que ela caía, sua mãe corria para ajudá-la. Depois que ela bateu o carro da família três vezes, seu pai comprou outro só para ela. E quando ela estourou a conta corrente, os pais discretamente depositaram o dinheiro que faltava. *Afinal, amar não significa ser paciente?*, eles diziam.

A ausência de limites dos pais de Eileen afetou o desenvolvimento de sua personalidade. Embora fosse esposa, mãe e funcionária amorosa, as pessoas constantemente se decepcionavam com seu modo de vida indisciplinado e despreocupado. Era difícil relacionar-se com

ela. Contudo, ela era tão amável que a maioria de seus amigos não queria magoá-la, enfrentando-a. Por isso o problema persistia.

A ausência de limites impostos pelos pais é o oposto da hostilidade. Novamente, a disciplina bíblica teria fornecido a estrutura necessária para ajudar Eileen a construir sua personalidade.

Às vezes, a ausência de limites, aliada à ausência de vínculo afetivo, pode resultar em uma pessoa controladora e agressiva. Todos já testemunhamos uma cena de supermercado em que um menino de quatro anos mantém a mãe sob controle absoluto. A mãe pede, implora e ameaça o filho para fazê-lo parar com sua birra. Então, quando chega ao limite da paciência, dá o doce que ele estava pedindo. “Mas este é o último, hein?”, diz ela, buscando mostrar algum controle. Mas a essa altura, o controle já virou folclore.

Agora imagine aquele menino aos quarenta anos de idade. O cenário mudou, mas o roteiro é o mesmo. Quando contrariado, ou quando alguém lhe impõe um limite, o mesmo acesso de raiva reaparece. E, àquela altura, ele já terá passado mais de trinta e seis anos fazendo o mundo curvar-se aos seus gostos. Seu programa de recuperação precisará ser muito forte e consistente para ter algum efeito. Às vezes, a recuperação só acontece com hospitalizações, divórcio, prisão e doenças. Mas ninguém pode de fato fugir da disciplina da vida. Ela sempre vencerá. Sempre acabaremos colhendo o que tivermos semeado. E, quanto mais tarde na vida, mais triste será o quadro, pois os riscos são maiores.

Obviamente estamos descrevendo pessoas com dificuldade em aceitar limites e/ou necessidades alheias. Essas pessoas foram afetadas pela ausência de limites da mesma forma que outras foram prejudicadas pelo excesso de limites muito rígidos.

Limites incongruentes

Às vezes, pela confusão a respeito da criação dos filhos ou por problemas pessoais, alguns pais mesclam limites rígidos e relaxados e acabam enviando mensagens conflitantes para os filhos. A criança

fica sem saber quais são as regras da família e da vida.

Famílias de alcoólatras freqüentemente exibem limites incongruentes. O pai pode ser amoroso e gentil um dia e exageradamente ríspido no outro. Isso acontece sobretudo em razão das mudanças comportamentais resultantes da ingestão de álcool.

O alcoolismo traz grande confusão de limites para a criança. Os filhos de alcoólatras na idade adulta nunca se sentem seguros nos relacionamentos. Sempre esperam uma ofensa ou um ataque inesperado do outro. Estão constantemente com a guarda levantada.

Impor limites é traumático para eles. Dizer “não” pode gerar respeito, ou provocar raiva. Eles se sentem como a pessoa hesitante mencionada em Tiago 1:6: “É semelhante à onda do mar, impelida e agitada pelo vento”. Eles não sabem quem são e nem quais são suas obrigações.

Trauma

Até o momento, tratamos de características do relacionamento familiar: o afastamento, a hostilidade e a imposição de limites inadequados são formas de os pais agirem em relação aos filhos. Com o tempo, tudo isso se torna arraigado na alma da criança.

Além disso, alguns traumas específicos podem prejudicar o desenvolvimento dos limites. Trauma é uma experiência emocional intensamente dolorosa, e não um padrão de personalidade. As agressões sentimentais, físicas e sexuais são traumáticas. Os acidentes e as doenças debilitantes são fatos traumáticos. As grandes perdas, como a morte de um pai, o divórcio ou uma extrema dificuldade financeira, também são traumáticas.

Uma boa maneira de entender a diferença entre o trauma e os padrões relativos à personalidade, como o afastamento e a hostilidade, é ver como as árvores na floresta podem ser danificadas. Elas podem ser alimentadas inadequadamente por ingredientes prejudiciais do solo, ou podem receber sol e água em

excesso ou de menos. Esse é um exemplo de problemas de padrão de personalidade. O trauma seria como um raio que atinge a árvore.

O trauma pode afetar o desenvolvimento dos limites, abalando duas bases do crescimento da criança:

1. Que o mundo é relativamente seguro.
2. Que ela tem controle sobre sua vida.

As crianças que sofrem um trauma têm essas bases estremecidas. Elas não sabem se estão seguras e protegidas no mundo e sentem medo de não ter nenhuma confirmação disso quando um perigo se aproxima.

Jerry sofreu agressão física de ambos os pais durante anos. Saiu cedo de casa, entrou para a Marinha e teve vários casamentos fracassados. Fazendo terapia já na idade adulta, aos trinta anos, começou a perceber por que, apesar de aparentar uma pessoa forte, sempre buscava mulheres controladoras. Apaixonava-se perdidamente porque elas conseguiam “manobrá-lo”. Então surgia um padrão de aquiescência em relação à mulher, e ele sempre estava no lado do perdedor.

Certo dia, durante a sessão, Jerry lembrou de uma vez em que sua mãe lhe bateu no rosto por causa de uma insignificância. Lembrou-se vividamente de suas vãs tentativas de proteger-se, implorando: “Por favor, mamãe... eu sinto muito. Farei tudo o que mandar. Por favor, mamãe”. Quando ele prometia obediência incondicional, a surra terminava. Aquela lembrança estava ligada à sua impotência e à sua falta de autocontrole diante das esposas e das namoradas. Ele sempre se apavorava quando elas ficavam zangadas e concordava imediatamente. O desenvolvimento de seus limites foi seriamente prejudicado por um tratamento materno abusivo.

O coração de Deus parece condoer-se de modo especial pelas vítimas dos traumas: “[O Senhor] enviou-me a restaurar os contritos de coração” (Is 61:1). Deus quer que os ferimentos dos traumatizados sejam cicatrizados por pessoas amorosas.



AS DEZ LEIS DOS LIMITES

As vítimas dos traumas familiares quase sempre apresentam padrões de personalidade desprezíveis ou pecadores. A anulação de nossos limites e a hostilidade em relação a eles são a base para o surgimento do trauma.

Características da nossa personalidade

Alguma vez você já ouviu alguém descrever-se dizendo que tem determinadas características “desde que nasceu”? Talvez você tenha sido sempre ativo e confrontador, sempre tenha explorado novos horizontes. Ou talvez você tenha sido calmo e reflexivo “desde sempre”.

Encaramos a questão dos limites de acordo com nossa própria maneira de ser. Por exemplo, pessoas que normalmente são mais agressivas cuidam dos problemas de limites mais abertamente. E as menos agressivas são mais encabuladas diante deles.

Nosso estado pecaminoso

Também encaramos a questão do desenvolvimento de limites de acordo com nossa depravação. Foi isso o que herdamos de Adão e de Eva. É a resistência em sermos criaturas de Deus, nossa resistência em sermos humildes. É uma recusa de aceitar nossa posição e o desejo de ser onipotentes e “donos de nós mesmos”, sem precisar de ajuda e sem prestar contas a ninguém. Nossa depravação nos torna escravos da lei do pecado e da morte, dos quais somente Cristo poderá salvar-nos (Rm 8:2).

Agora você já deve ter uma idéia mais clara do que significa ter problemas com os limites e com o desenvolvimento deles. É hora de examinarmos a visão bíblica sobre como os limites devem funcionar e como podem ser desenvolvidos... por toda a vida!

Imagine por um momento que você vive em outro planeta governado por princípios diferentes. Suponhamos que seu planeta não tenha gravidade nem necessite de um meio de troca como o dinheiro. Você obtém energia e combustível por osmose, em vez de ter de comer e beber. De repente, sem nenhum aviso, você é transportado para a Terra.

Quando acorda de sua viagem, sai de sua nave espacial e cai abruptamente no chão. “Ai!”, você exclama, sem saber exatamente por que caiu. Depois que se recompõe, decide conhecer o lugar, mas não pode voar por causa desse novo fenômeno chamado “gravidade.” Então, você começa a caminhar.

Depois de algum tempo, percebe, estranhamente, que sente fome e sede. Pergunta-se por quê. No lugar de onde você vem o sistema galáctico rejuvenesce seu corpo automaticamente. Felizmente, você

encontra um habitante da Terra que diagnostica seu problema e diz que você precisa de alimento. Melhor ainda, ele recomenda um lugar onde você pode comer, chamado “Lanchonete do Madrugá.”

Você segue as instruções, entra no restaurante e consegue pedir um tipo de comida terráquea que contenha todos os nutrientes de que precisa. Imediatamente você se sente melhor. Então o homem que lhe deu a comida quer “sete reais” por isso. Você não faz a menor idéia do que ele esteja falando. Depois de uma discussão, aparecem uns homens de uniforme que o levam embora e o colocam em um pequeno quarto com grades. *O que será que está acontecendo?*, você pensa.

Você não fez mal a ninguém, mas está na “cadeia”, seja lá o que isso signifique. Você não pode mais ir aonde quiser e não gosta nada disso. Você estava apenas tentando cuidar de seus problemas e agora tem as pernas doloridas, sente cansaço da longa caminhada e dor de estômago por ter comido demais. Um lugar legal, esse tal de Planeta Terra.

Isso lhe parece forçado? Pessoas que cresceram em famílias anormais, ou famílias em que os limites dos caminhos de Deus não são seguidos, têm experiências similares a essa do alienígena. Elas se vêem transportadas para a vida adulta, em que os princípios espirituais jamais assimilados governam os relacionamentos e o bem-estar. Elas causam danos, ficam bravas e podem terminar na cadeia, mas nunca conhecerão os princípios que poderiam tê-las ajudado a agir de acordo com a realidade, em vez de agir contra ela. Assim, são prisioneiras da própria ignorância.

O mundo de Deus é composto de leis e princípios. As verdades espirituais são tão reais quanto a gravidade e, se você não as conhecer, logo descobrirá as consequências disso. O simples fato de não termos aprendido esses princípios da vida e dos relacionamentos não significa que eles não tenham valor. Precisamos conhecer os princípios que Deus planejou para a vida e agir de acordo com eles. A seguir, apresentamos as dez leis dos limites que você deve aprender para começar a enxergar a vida de outra maneira.

Lei n.º 1: A lei do semear e ceifar

A relação da causa e efeito é uma lei básica da vida. A Bíblia a chama lei do semear e ceifar. “Tudo o que o homem semear, isso também ceifará. O que semeia na sua carne, da carne ceifará a corrupção; o que semeia no Espírito, do Espírito ceifará a vida eterna” (Gl 6:7,8).

Quando Deus nos diz que ceifaremos o que semearmos, não está nos punindo; está dizendo como as coisas realmente são. Se você fumar, é provável que desenvolva a tosse do fumante e, por fim, contraia câncer no pulmão. Se gastar além da conta, provavelmente será procurado por credores e poderá até passar fome por não ter dinheiro para comprar comida. Por outro lado, se comer direito e praticar exercícios com regularidade, terá menos resfriados e gripes. Se administrar o orçamento com sabedoria, terá dinheiro para pagar as contas e ir ao supermercado.

Às vezes, no entanto, uma pessoa pode não ceifar o que semeia porque alguém intervém e colhe as consequências por ela. Se toda vez que você estourar a conta corrente, sua mãe enviar dinheiro para cobrir os cheques a descoberto ou o débito do cartão de crédito, você não ceifará as consequências de seu esbanjamento. Sua mãe o protegerá das consequências naturais: a perseguição dos credores ou a fome.

Como demonstrou a mãe do exemplo anterior, a lei do semear e ceifar pode ser interrompida. E geralmente são as pessoas sem limites que causam essa interrupção. Do mesmo modo que podemos interferir na lei da gravidade, pegando um copo que cai da mesa, as pessoas podem interferir na lei da causa e efeito intervindo e socorrendo um irresponsável. Livrar uma pessoa das consequências naturais de seu comportamento permite-lhe continuar comportando-se irresponsavelmente. A lei do semear e ceifar não foi revogada. Ela continua válida. Mas não é o agente quem está sofrendo as consequências e, sim, outra pessoa.

Hoje em dia a pessoa que continuamente socorre outra é chamada co-dependente. Na verdade, os co-dependentes, que não têm limites, “co-assinam a nota” da vida pela pessoa irresponsável. Depois

terminam pagando a conta – física, emocional e espiritualmente –, e o perdulário continua descontrolado e sem responder pelas conseqüências. Ele continua a ser amado, mimado e socorrido.

Os limites ajudam os co-dependentes a deixar de interromper a lei do semear e ceifar na vida daqueles a quem amam. Obrigam a pessoa que está semeando a também fazer a colheita.

Não adianta apenas enfrentar o irresponsável. Tive uma cliente que sempre dizia: “Mas eu enfrento o Jack. Várias vezes mostrei o que penso sobre seu comportamento e em que acho que ele precisa mudar”. Na verdade, minha cliente está apenas irritando o Jack. Ele não acha que precisa de ajuda porque seu comportamento não lhe causa nenhum sofrimento. *Enfrentar a pessoa irresponsável não lhe causa nenhuma dor; somente as conseqüências de seus próprios atos podem fazer isso.*

Se Jack for inteligente, a confrontação mudará seu comportamento. Mas as pessoas que seguem padrões destrutivos em geral não são inteligentes. Precisam sofrer as conseqüências antes que tenham condições de mudar de comportamento. A Bíblia ensina que é inútil enfrentar pessoas tolas: “Não repreendas o escarnecedor, para que não te odeie; repreende o sábio e ele te amará” (Pv 9:8).

Os co-dependentes atraem insultos e sofrimento para si próprios quando enfrentam os irresponsáveis. Na verdade, precisam apenas deixar de interromper a lei do semear e ceifar na vida do outro.

Lei n.º 2: A lei da responsabilidade

Muitas vezes, quando as pessoas ouvem uma conversa sobre limites e responsabilidades da vida, dizem: “Isso é tão egoísta. Devemos amar uns aos outros e ser abnegados”. Ou então se tornam egoístas e egocêntricas, ou ainda sentem-se “culpadas” quando fazem um favor a alguém. São visões não-bíblicas de responsabilidade.

A lei da responsabilidade implica amar o outro. O mandamento do amor é a lei maior do cristão (Gl 5:13,14). Jesus a denomina “meu” mandamento: “Amai-vos uns aos outros como eu vos amei” (Jo 15:12). Quando você não ama o outro, não está assumindo total responsa-

bilidade por si mesmo; está negando seu coração.

Os problemas surgem quando os limites da responsabilidade são confundidos. Devemos *amar* o outro e não *ser* o outro. Não posso sentir o que você sente, nem pensar por você, nem agir em seu lugar, nem lidar com a decepção que os limites lhe causam. Em resumo, não posso crescer por você; isso somente você pode fazer. Da mesma forma, você não pode crescer por mim. O mandamento bíblico para nosso crescimento pessoal é “Efetuai a vossa salvação com temor e tremor, pois Deus é o que opera em vós tanto o querer como o efetuar, segundo a sua boa vontade” (Fp 2:12,13). Você é responsável por *si mesmo*, e eu sou responsável por *mim*.

Outro tema que a Bíblia valoriza é que devemos tratar os outros do modo que queremos ser tratados. Se estivéssemos arruinados, desamparados e desesperançados, certamente iríamos querer ajuda e provisão. Esse é um lado muito importante de ser responsável “por” alguém.

Outro aspecto de ser responsável “por” alguém não está apenas em dar, mas em impor limites para o comportamento destrutivo e irresponsável do outro. Não é certo livrar alguém das conseqüências de seu pecado, pois você terá de fazê-lo outra vez e sempre. Estará reforçando o padrão (Pv 19:19). É o mesmo princípio expresso na criação de um filho; é perigoso não ter limites com os outros. Isso pode levar à destruição (Pv 23:13).

Uma questão que a Bíblia reforça é que você deve suprir as necessidades e *limitar* o pecado. Os limites o ajudam a fazer exatamente isso.

Lei n.º 3: A lei do poder

À medida que surgem grupos cristãos de apoio psicológico na igreja, os crentes que fazem terapia ou estão em recuperação expressam uma confusão comum. Será que não posso controlar minhas ações? Se posso, como me tornarei responsável? O que *realmente* posso fazer?

A Bíblia ensina que as pessoas precisam admitir suas falhas morais.

Os Alcoólicos Anônimos admitem ser impotentes diante do álcool; perdem o autocontrole. Ficam impotentes diante do vício, do mesmo modo que Paulo ficava: “O que faço não o entendo. Pois o que quero isso não faço, mas o que aborreço isso faço... Pois não faço o bem que quero, mas o mal que não quero, esse faço... mas vejo nos meus membros outra lei que batalha contra a lei do meu entendimento e me prende debaixo da lei do pecado que está nos meus membros” (Rm 7:15,19,23). Isso é impotência. João diz que todos nos encontramos nesse estado e qualquer um que o negue estará mentindo (1Jo 1:8).

Embora você não tenha o poder em você mesmo para superar esses padrões, tem o poder de fazer algo que traga os frutos da vitória no futuro:

1. *Você tem o poder de aceitar a verdade sobre seus problemas.* A Bíblia chama isso de “confissão”. Confessar significa “concordar com”. Você tem a capacidade de pelo menos dizer “Eu sou assim”. Talvez você ainda não seja capaz de mudar, mas pode confessar sua fraqueza.

2. *Você tem o poder de entregar sua incapacidade a Deus.* Você sempre tem o poder de pedir ajuda e reconhecimento. Você pode ser humilde e entregar sua vida a ele. Talvez não consiga curar-se sozinho, mas pode chamar um médico! A humildade pregada na Bíblia é sempre coroada por grandes promessas. Se você fizer o que estiver ao seu alcance – confessar, ter fé e pedir ajuda –, Deus fará o que você não pode: efetuará uma mudança (1Jo 1:9; Tg 4:7-10; Mt 5:3,6).

3. *Você tem o poder de buscar a Deus e pedir a ele e aos outros que revelem o que está dentro dos seus limites.*

4. *Você tem o poder de desviar-se do mal que está dentro de você.* A isto chamamos *arrepentimento*. Não significa que você deva ser perfeito, mas pode ver seu lado pecador como uma característica que gostaria de mudar.

5. *Você tem o poder de ser humilde e de pedir a Deus e aos outros que o ajudem nas falhas de seu desenvolvimento e nas necessidades que o acompanham desde a infância.* Muitos aspectos problemáticos que apresentamos se devem ao nosso vazio interior. É preciso buscar a ajuda de Deus e

dos outros para que possamos suprir essa necessidade.

6. *Você tem o poder de procurar aqueles a quem ofendeu e corrigir seu erro.* Você precisa fazer isso para ser responsável por si mesmo e por seus pecados, e também por aqueles a quem afrontou. O texto de Mateus 5:23,24 diz: “Portanto, se trouxeres a tua oferta ao altar, e aí te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa diante do altar a tua oferta, vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; depois vem, e apresenta a tua oferta”.

Em outras palavras, seus limites ajudam a definir as coisas sobre as quais você não tem poder: *tudo o que estiver além de seus limites!* Observe o modo pelo qual a oração por serenidade apresenta isso (talvez seja a melhor oração sobre limites):

Deus, concede-me a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem de mudar as que puder e a sabedoria para distingui-las.

Em outras palavras: “Senhor, mostra-me os meus limites!”. Você pode tentar submeter-se ao processo e trabalhar com Deus para mudar. Não há nada que possa mudar a não ser a si próprio: não se pode mudar o tempo, o passado, a economia e muito menos as outras pessoas. *Você não pode mudar os outros.* Existem mais pessoas que sofrem por tentar mudar os outros do que de alguma doença. Mas mudar alguém é impossível.

O que você *pode* fazer é *influenciar* os outros. Mas existe um truque. Já que você não pode fazer com que *eles* mudem, precisa mudar *a si mesmo* para que os padrões destrutivos deles não tenham mais efeito sobre você. Mude seu modo de lidar com os outros; eles podem ser motivados a mudar se os antigos métodos não funcionarem mais.

Outra dinâmica que acontece quando se desvencilha dos outros é que você começa a ficar mais saudável e eles podem reparar em sua saúde e invejá-la. Vão querer ter um pouco do que você tem.

Mais uma coisa. É preciso sabedoria para discernir o que você *é* e

o que *não* é. Peça a Deus sabedoria para reconhecer o que você pode mudar e o que não pode.

Lei n.º 4: A lei do respeito

Uma preocupação sempre se repete quando alguém apresenta seu problema de limites: *eles*. “Mas *eles* não vão aceitar se eu disser não.” “*Eles* vão ficar uma semana sem falar comigo se eu disser como realmente me sinto.”

Tememos que os outros não respeitem nossos limites. Concentramo-nos nos outros e perdemos a visão a nosso respeito. Às vezes, o problema é que julgamos os limites dos outros. Dizemos ou pensamos coisas como:

Como ele pôde recusar vir aqui para me pegar? É bem no seu caminho! Ele podia achar outra hora para “ficar sozinho”.

Que grande egoísmo ela não querer vir para o almoço. Afinal, todos estamos fazendo sacrifício para estar aqui.

O que você quer dizer com “não”? Vou precisar do dinheiro só por um tempo.

Depois de tudo o que faço por você, o mínimo que poderia fazer por mim é esse pequeno favor.

Julgamos as decisões sobre os limites dos outros, achando que sabemos melhor como eles “devem” ceder. Em geral isso significa: “eles devem fazer do jeito que eu quero”!

Mas a Bíblia diz que, se julgarmos, seremos julgados (Mt 7:1,2). Quando julgamos os limites dos outros, caímos no mesmo julgamento. Se condenamos os limites dos outros, devemos contar com que os outros condenem os nossos. Isso cria um círculo interno de medo que nos impede de impor os limites de que precisamos. Conseqüente-

mente, consentimos e depois ficamos ressentidos, e o “amor” que “damos” se torna amargo.

É nesse momento que entra em cena a lei do respeito. Como disse Jeremi: “Portanto tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-o vós também a eles” (Mt 7:12). Precisamos respeitar os limites dos outros. Precisamos apreciar os limites dos outros para exigir que eles respeitem os nossos. Precisamos tratar os limites dos outros como queremos que os nossos sejam tratados.

Se amarmos e respeitarmos as pessoas que nos dizem “não”, elas também amarão e respeitarão as nossas negativas. Liberdade gera liberdade. Se caminharmos no Espírito, daremos liberdade aos outros para que façam as próprias escolhas. “Onde está o Espírito do Senhor aí há liberdade” (2 Co 3:17). Se tivermos de fazer algum julgamento, que seja pela “lei perfeita, a da liberdade” (Tg 1:25).

A sincera preocupação com os outros não deve ser “Eles estão fazendo o que eu faria ou o que quero que façam?”, mas “Eles estão fazendo espontaneamente?”. Quando aceitamos a liberdade dos outros, não ficamos bravos, nem nos sentimos culpados, nem deixamos de amá-los quando eles nos impõem limites. Quando aceitamos a liberdade dos outros, nos sentimos mais à vontade com a nossa própria liberdade.

Lei n.º 5: A lei da motivação

Stan estava confuso. Ele havia lido na Bíblia e aprendido na igreja que é melhor dar que receber, mas descobriu que isso nem sempre é verdade. Muitas vezes, sentia que não era reconhecido por “tudo o que fazia”. Queria que as pessoas tivessem mais consideração por seu tempo e energia. Porém, sempre que alguém queria que fizesse algo, ele fazia. Achava que isso era amor, e queria ser uma pessoa amável.

Por fim, quando o cansaço se transformou em depressão, procurou-me para conversar.

Quando perguntei qual era o problema, Stan disse que estava “amando demais”.

— Como é possível “amar demais”? – perguntei. — Nunca ouvi nada parecido.

— Ah, é muito simples – respondeu. — Faço muito mais para as pessoas do que deveria. E isso me deixa bastante deprimido.

— Não sei bem o que você anda fazendo, mas com certeza isso não é amor. A Bíblia diz que o verdadeiro amor nos leva a um estado de graça e alegria. O amor traz felicidade, e não depressão. Se o seu amor o deprime, provavelmente não é amor.

— Não acredito que você possa me dizer uma coisa dessas. Faço tanta coisa para os outros. O que faço é me doar o tempo todo. Como você pode dizer que isso não é amor?

— Digo isso por causa do fruto de suas ações. Você deveria estar sentindo-se feliz, e não deprimido. Por que você não me conta o que faz pelas pessoas?

Depois de passarmos mais algum tempo juntos, Stan aprendeu que muitas de suas “ações” e sacrifícios não eram motivados pelo amor, mas pelo medo. Aprendera cedo na vida que, se não fizesse o que sua mãe queria, ela o privaria de seu amor. Por conseguinte, Stan aprendeu a dar com relutância. Sua motivação em dar não era amor, mas medo de perder o amor.

Stan também temia a raiva dos outros. Como seu pai costumava gritar com ele quando garoto, aprendeu a temer esses conflitos inflamados. Esse medo o impedia de dizer “não” aos outros. As pessoas egocêntricas geralmente ficam iradas quando ouvem um “não”.

Stan dizia “sim” por medo de perder o amor e por medo de que os outros se zangassem com ele. Essas e algumas outras falsas motivações nos impedem de estabelecer limites:

1. *Medo de perder o amor, ou de ser abandonado.* Quem diz “sim” e depois fica ressentido é porque sente medo de perder o amor de alguém. Essa é a principal motivação dos mártires. Dão para receber amor e, quando não o recebem, sentem-se abandonados.

2. *Medo da raiva do outro.* Por causa de antigas feridas e limites fracos, algumas pessoas não suportam que ninguém fique furioso com elas.

3. *Medo da solidão.* Algumas pessoas cedem porque sentem que “ganharão” amor e acabarão com sua solidão.

4. *Medo de perder “o lado bom de mim”.* Fomos feitos para amar. Por isso, quando não estamos amando, sofremos. Muitas pessoas não conseguem dizer “Amo você, mas não quero fazer isso”. Essa afirmação não faz sentido para elas, pois acreditam que amar significa sempre dizer “sim”.

5. *Culpa.* O ato de dar de muitas pessoas é motivado pela culpa. Tentam praticar boas ações para superar a culpa que guardam e para sentir-se bem consigo mesmas. Quando dizem “não”, sentem-se mal. Então ficam tentando merecer a bondade.

6. *Retribuição.* Algumas pessoas ganham as coisas com bilhetes de culpa em anexo. Por exemplo, quando os pais dizem coisas como “Nunca tive coisas tão boas quanto você tem”, “Você deveria ter vergonha de tudo o que tem”. Essas pessoas se sentem obrigadas a pagar por tudo o que receberam.

7. *Aprovação.* Muitos se sentem como se ainda fossem crianças à espera da aprovação dos pais. Portanto, quando alguém quer que façam algo, precisam atender para que esse pai simbólico fique “satisfeito”.

8. *Excesso de identificação com a frustração dos outros.* Pessoas que não resolvem todas as suas decepções e frustrações, sempre que precisam negar algo a alguém “sentem” a frustração do outro no grau máximo. Não conseguem suportar a idéia de magoar tanto alguém, então consentem.

A questão é a seguinte: fomos criados com liberdade e isso resulta em gratidão, afeto e amor pelos outros. Ser generoso é recompensador. É bem melhor dar do que receber. Se a sua doação não lhe traz alegria, então você precisa examinar a lei da motivação.

A lei da motivação diz o seguinte: ter liberdade em primeiro lugar, servir em segundo. Se você serve para livrar-se do medo, está fadado ao fracasso. Deixe que Deus cuide de seus medos, resolva-os e crie alguns limites saudáveis para preservar a liberdade que lhe foi concedida.

Lei n.º 6: A lei da avaliação

— Mas se eu lhe dissesse que queria fazer aquilo, você não acha que ele ficaria magoado? — perguntou Jason.

Quando Jason me contou que queria assumir a responsabilidade pelos deveres que seu sócio estava executando impropriamente, procurei incentivá-lo a conversar com ele.

— É claro que seu sócio pode ficar magoado — respondi-lhe.

— Mas qual é o problema?

— Ora, eu não gostaria de magoá-lo — disse, olhando-me como se eu devesse saber disso.

— Tenho certeza de que você não gostaria de magoá-lo. Mas o que isso tem a ver com a decisão que você precisa tomar?

— Bom, eu não poderia tomar uma decisão sem levar em consideração os sentimentos dele. Seria muita crueldade.

— Concordo com você. Seria cruel. Mas quando você vai dizer para ele?

— Você acabou de dizer que isso o magoaria e seria cruel — Jason retrucou, perplexo.

— Não, eu não disse isso. Eu disse que contar a ele *sem levar seus sentimentos em consideração* seria cruel. Isso é bastante diferente de não fazer o que deve ser feito.

— Não percebo a diferença. Ele seria magoado de qualquer forma.

— Mas não *faria mal* a ele, e essa é a grande diferença. Além disso, a dor o ajudaria.

— Agora não entendo mais nada. Como é possível que a dor possa ajudá-lo?

— Bem, você já foi alguma vez ao dentista?

— Claro.

— O dentista não o machuca quando perfura seu dente para remover uma cárie?

— Machuca.

— Ele está fazendo mal a você?

— Não, ele faz com que me sinta melhor.

— Machucar e fazer mal é bem diferente. Você sentiu dores quando ingeriu o açúcar que lhe provocou a cárie?

— Não, foi gostoso — respondeu, com um sorriso que dizia que ele começava a compreender.

— E isso lhe fez mal?

— Fez.

— A idéia é essa. Algumas coisas podem magoar e não fazer mal. Ao contrário, podem até ser boas para nós. E coisas que parecem boas podem ser muito prejudiciais.

É preciso avaliar as conseqüências de impor limites e ser responsável por outras pessoas, mas isso não significa que você não deva impor limites porque alguém ficará magoado ou com raiva. Ter limites — nesse caso, dizer “não” ao sócio — é levar uma vida com propósito.

Jesus chama isso de “porta estreita”. É sempre mais fácil passar pela “porta larga da perdição” e continuar sem impor os devidos limites. Mas o resultado é sempre o mesmo: destruição. Somente uma vida transparente e produtiva traz bons frutos. E impor limites é uma tarefa difícil porque exige decisão e confrontação, o que, por sua vez, pode magoar a pessoa a quem se ama.

Precisamos avaliar e aceitar a dor resultante das nossas escolhas. Veja o exemplo de Sandy. Ela preferiu esquiar com os amigos a ir para casa no Natal. Sua mãe ficou triste e decepcionada, mas Sandy não reconsiderou. A decisão de Sandy lhe trouxe tristeza, mas isso não fez com que ela mudasse de idéia. Uma resposta carinhosa para a mágoa da mãe seria: “Ah, mãe, também estou triste por não ficarmos juntas. Mas logo ficaremos, nas férias de verão”.

Se a mãe de Sandy respeitasse sua liberdade de escolha, diria algo como: “Fico triste por você não vir para casa no Natal, mas espero que se divirta bastante”. Ela estaria assumindo sua decepção e respeitando a escolha de Sandy de ficar com os amigos.

Provocamos dor quando fazemos escolhas que os outros podem não gostar, e também provocamos dor quando resistimos a uma

pessoa que está errada. Mas, se não partilharmos nossa raiva com ninguém, a amargura e o ódio tomarão conta de nós. Precisamos ser abertos uns com os outros sobre o que pode nos magoar. “Falai a verdade de cada um com o seu próximo, pois somos membros uns dos outros” (Ef 4:25).

Como o ferro que malha o ferro, precisamos da resistência e da verdade para que possamos crescer. Ninguém gosta de ouvir coisas negativas sobre si mesmo. Mas, com o tempo, isso pode ser bom. A Bíblia diz que, se formos sábios, aprenderemos com isso. A crítica de um amigo, embora doa, também pode ajudar.

É necessário avaliar a dor que a nossa resistência pode causar nos outros. Precisamos ver se essa dor pode ser útil para as pessoas e, quem sabe? – se é a melhor coisa que podemos fazer por elas. Devemos avaliar a dor sob uma perspectiva positiva.

Lei n.º 7: A lei da proatividade

Para cada ação, existe uma reação igual e oposta. Paulo diz que as paixões avassaladoras e pecaminosas são uma reação direta ao rigor da lei (Rm 4:15; 5:20; 7:5). Em Efésios e em Colossenses, ele diz que a ira e a desilusão podem ser reações à injustiça dos pais (Ef 6:4; Cl 3:21).

Muitos de nós conheceram pessoas que, depois de anos de passividade e subserviência, repentinamente se tornaram agressivas. E aí nos perguntamos o que pode ter acontecido. Culpamos o especialista com quem elas se consultam ou as pessoas com quem andam.

Na verdade, foram subservientes por anos, e a raiva reprimida explodiu. Essa fase da criação dos limites em que se reage é útil, sobretudo para a vítima. Tal pessoa precisa sair do estado impotente em que foi mantida à força, por agressão física ou abuso sexual, ou por manipulação ou chantagem emocional. Devemos proclamar sua emancipação.

Mas quando se sabe que fizemos quanto bastava? As fases de reação são *necessárias, mas não suficientes* para o estabelecimento dos limites. É

importante para a criança de dois anos jogar as ervilhas na mamãe, mas continuar a fazer isso até os 43 anos é um pouco demais. É fundamental para as vítimas da agressão sentirem raiva e ódio por serem impotentes, mas sair por aí gritando “Viva os direitos da vítima” pelo resto da vida é prender-se a uma mentalidade equivocada.

Emocionalmente, a reação traz cada vez menos retorno. Você precisa reagir para descobrir seus limites, mas, depois que os encontrar, não deve usar sua “liberdade para dar ocasião à carne... Se vós, porém, vos mordeis e devorais uns aos outros, vede não vos consumais também uns aos outros” (Gl 5:13, 15). No fim você deve reintegrar-se à raça humana à qual reagiu e criar vínculos com o semelhante, amando o próximo como a si mesmo.

Esse é o começo da criação de limites *proativos*, e não reativos. É o momento em que nos sentimos capazes de usar a liberdade que ganhamos ao reagir para amar, desfrutar e servir uns aos outros. Os proativos mostram do que gostam, o que querem, o que pretendem e em que acreditam. São bem diferentes daqueles conhecidos por aquilo que odeiam, por aquilo de que não gostam, pelo que contestam, pelas coisas em que não acreditam e pelo que não farão.

Embora as vítimas reativas sejam primeiramente conhecidas por sua posição “contrária”, os proativos não exigem direitos; eles *os exercem*. O poder não é algo que se exija ou mereça, é algo que se demonstra. A expressão máxima de poder é o amor; é a capacidade de não demonstrar poder, mas de reprimi-lo. Os proativos são capazes de “amar aos outros como a si mesmos”. Respeitam o outro. São capazes de “morrer” para não “pagar o mal com mais mal”. Eles conseguiram ultrapassar a posição reativa da lei e agora são capazes de amar em vez de reagir.

Ouçá Jesus comparar a pessoa reativa, que ainda é controlada pela lei e pelos outros, com a pessoa livre: “Ouvistes que foi dito: Olho por olho, e dente por dente. Eu, porém, vos digo: Não resistais ao homem mau. Se alguém te bater na face direita, oferece-lhe também a outra” (Mt 5:38,39).

Não tente alcançar a liberdade sem assumir a sua fase reativa e seus sentimentos. Você não precisa representá-la, mas precisa demonstrar seus sentimentos. Precisa exercer e ganhar confiança. Precisa afastar-se ao máximo das pessoas agressivas para poder proteger sua propriedade contra futuras invasões. E depois precisa tomar posse dos tesouros que encontrar em sua alma.

Mas, não pare por aí. A maturidade espiritual tem objetivos mais elevados do que “descobrir-se”. A fase reativa é apenas uma fase, não uma identidade. É necessária, mas insuficiente.

Lei n.º 8: A lei da inveja

O Novo Testamento opõe-se vigorosamente ao coração invejoso. Veja esta passagem: “Cobiçais, mas nada tendes. Matais e invejais, mas não podeis obter o que desejais. Combateis e guerreais” (Tg 4:2).

Que relação há entre a inveja e os limites? A inveja talvez seja a emoção mais degradante que possuímos. Conseqüência direta da Queda, ela foi o pecado de Satanás. A Bíblia diz que ele queria “ser como o Todo-poderoso”. Ele invejava a Deus. Por isso, tentou Adão e Eva com a mesma idéia, dizendo que eles também podiam ser iguais a Deus. Satanás e nossos pais, Adão e Eva, não estavam satisfeitos com o que eram e com o que poderiam ser por direito. Queriam o que não tinham e foi isso o que os destruiu.

A inveja define o “bom” como “o que eu não tenho” e odeia o que existe de bom. Quantas vezes você já ouviu alguém sutilmente desmerecer as conquistas de outra pessoa? Todos temos traços de inveja em nossa personalidade. Mas a parte destrutiva desse pecado em particular é a garantia de não conseguirmos o que queremos e o fato de nos manter insaciáveis e constantemente insatisfeitos.

Isso não significa que é errado querer as coisas que não temos. Deus disse que satisfará os desejos de nosso coração. O problema da inveja é que ela visa ao que está além de nossos limites, nos outros. Se nos preocupamos com o que os outros têm ou realizaram, negligên-

ciamos nossas responsabilidades e, em última análise, ficamos com o coração vazio. Veja o que está escrito em Gálatas 6:4: “Mas prove cada um a sua própria obra. Então terá motivo de glória só em si mesmo, e não em outrem”.

A inveja é um ciclo que se repete infinitamente. As pessoas sem limites sentem-se vazias e insatisfeitas. Vêem a satisfação do outro e a invejam. Esse tempo e essa energia deveriam ser usados para assumir a responsabilidade por sua carência e para fazer algo a respeito. Tentar fazer algo é a única saída. “Nada tendes porque não pedis”, e a Bíblia acrescenta: “porque não trabalhais”. As posses e as realizações não são as únicas coisas que invejamos. Podemos invejar o caráter e a personalidade de alguém, em vez de desenvolver os dons que Deus nos deu (Rm 12:6).

Imagine estas situações:

Uma pessoa solitária fica isolada e inveja os relacionamentos íntimos que os outros têm.

Uma mulher solteira afasta-se da vida social, porque inveja o casamento e a família dos amigos.

Uma mulher na meia-idade sente que não está progredindo em sua profissão e gostaria de fazer algo de que gostasse; mas sempre encontra um “porém” como desculpa de que não pode fazer, ressentindo-se e invejando aqueles que investiram no que queriam.

Uma pessoa optou por ter uma vida correta, mas tem inveja daqueles que parecem estar “divertindo-se para valer”, ressentindo-se deles.

Essas pessoas estão negando suas próprias ações (Gl 6:4) e compa-

rando-se com os outros; por isso ficam paralisadas e ressentidas. Note a diferença entre aqueles casos e estes:

Uma pessoa solitária assume a sua falta de relacionamentos e questiona a si mesma e a Deus: “Não sei por que sempre me afasto das pessoas. Eu poderia pelo menos falar com um conselheiro sobre isso. Mesmo que sinta medo das situações sociais, poderia buscar ajuda. Ninguém pode viver dessa maneira. Vou ligar para alguém”.

Uma mulher solteira pergunta-se: “Gostaria de saber por que nunca me convidam para sair ou por que sou rejeitada nos encontros. Existe algo de errado no que faço, no modo com que me comunico ou nos lugares que frequento? Como poderia tornar-me uma pessoa mais interessante? Talvez pudesse participar de um grupo de terapia e descobrir o motivo, ou inscrever-me em uma agência de namoros para conhecer pessoas que tenham os mesmos interesses que eu”.

Uma mulher na meia-idade pergunta-se: “Por que tenho medo de buscar meus interesses? Por que me sinto egoísta por querer sair do emprego e fazer algo de que gosto? O que temo? Se fosse mesmo sincera, perceberia que aqueles que estão fazendo o que gostam tiveram de enfrentar alguns riscos e, talvez, trabalharam e estudaram para mudar de emprego. Isso pode de fato significar mais do que estou querendo fazer”.

Uma pessoa reta pergunta-se: “Se ‘escolhi’ mesmo amar e servir a Deus, por que me sinto como um escravo? O que está errado em minha vida espiritual? Que parte de mim inveja alguém que vive na sarjeta?”.

Essas pessoas estão questionando a si mesmas em vez de invejar os

outros. A inveja deve sempre ser um alerta para que você perceba o que está faltando em sua vida. E, quando esse momento chegar, você deve pedir a ajuda de Deus para compreender do que se ressent, por que não tem o que está invejando e se realmente é isso que deseja. Peça que ele lhe mostre o que é preciso fazer para alcançar o que quer ou para deixar de querê-lo.

Lei n.º 9: A lei da atividade

Os homens são seres que reagem e têm iniciativa. Os problemas com limites, em muitos casos, decorrem da falta de iniciativa – a capacidade dada por Deus de nos impulsionarmos na vida.

Os melhores limites são formados quando a criança naturalmente tenta forçar seu caminho no mundo e este lhe impõe limites. Desse modo, a criança agressiva conhece os limites sem perder a vitalidade. Nosso bem-estar espiritual e emocional depende dessa vitalidade.

Veja, por exemplo, o contraste presente na parábola dos talentos. Os bem-sucedidos são ativos e determinados. *Tiveram iniciativa e avançaram.* O derrotado foi passivo e acomodado.

Infelizmente, muitos indivíduos passivos não nasceram assim nem são más pessoas. Mas o mal é uma força ativa, e a passividade pode tornar-se sua aliada por não reagir contra ele. A passividade nunca terá vantagem. Deus pode equilibrar nossas forças, mas nunca fará o trabalho por nós. Isso seria uma invasão de nossos limites. Ele quer que sejamos decididos e ativos, que busquemos e aproveitemos as oportunidades da vida.

Sabemos que Deus não é mau com os temerosos; a Bíblia está repleta de exemplos de sua compaixão. Porém, ele não aceita a passividade. O servo “mau e negligente” foi passivo. Não tentou nada. A graça de Deus pode reparar um erro, mas não pode compensar a passividade. Temos de fazer nossa parte.

O pecado que Deus reprovava não é tentar e errar, mas deixar de tentar. Tentar, errar e tentar novamente é o que se denomina aprender. Deixar de tentar não produz resultado algum; o mal triunfará. Deus

expressa o que pensa em relação à passividade em Hebreus 10:38,39: “Mas o justo viverá da fé. E se ele recuar, a minha alma não tem prazer nele. Nós, porém, não somos daqueles que retrocedem para a perdição, mas daqueles que crêem para a conservação da alma”. “Recuar” passivamente é intolerável para Deus e, quando compreendemos quão destrutivo isso pode ser para a alma, enten-demos por que ele não aceita isso. Deus quer que busquemos a “conservação da alma”. Esse é o papel dos limites: definir e preservar nossa propriedade, nossa alma.

Certa vez me disseram que, quando um passarinho está pronto para nascer, se você quebrar a casca do ovo por ele, ele morrerá. O pássaro precisa abrir o próprio caminho para fora do ovo e se lançar no mundo. Esse “exercício” agressivo fortalece o pássaro, servindo de preparação para a vida no mundo exterior. Se essa responsabilidade lhe for roubada, ele morrerá.

É assim também que Deus nos fez. Se ele “abrir o caminho” para nós, se fizer nosso trabalho e invadir nossos limites, morreremos. Não devemos recuar passivamente. Nossos limites só podem ser criados se formos ativos e agressivos, se buscarmos, batermos e pedirmos (Mt 7:7,8).

Lei n.º 10: A lei da exposição

O limite é uma fronteira de propriedade. Essa fronteira mostra onde a propriedade começa e onde termina. Temos falado sobre o motivo de precisarmos dessas fronteiras. Mas um deles está acima de todos os outros: ninguém vive sozinho. Existimos num relacionamento com Deus e com os outros. Nossos limites nos definem em relação às outras pessoas.

A idéia de limite está ligada ao fato de que fazemos parte de um relacionamento. Portanto, os limites de fato tratam de relacionamentos e, finalmente, de amor. É por isso que a lei da exposição é importante.

Essa lei diz que nossos limites precisam estar visíveis e devem ser comunicados àqueles com quem nos relacionamos. Existem vários

problemas de limites causados por medos de relacionamento. Somos cercados por diversos medos: o medo de sentir culpa, o de não ser amado, o de perder um amor, o da ligação afetiva, o da reprovação, da raiva do outro, de que nos conheçam melhor e assim por diante. Todos são falhos no amor, e o desígnio de Deus é que aprendamos a amar. Esses problemas só poderão ser resolvidos nos relacionamentos, pois neles está a essência do próprio problema e da nossa existência espiritual.

Por causa desses medos, tentamos esconder alguns limites. Afastamo-nos passiva e silenciosamente, em vez de dizer um sincero “não” a alguém a quem amamos. Secretamente ficamos ressentidos, em vez de dizer a essa pessoa que estamos zangados por que ela nos magoou. Muitas vezes, preferimos guardar a dor causada pela irresponsabilidade alheia a declarar como o comportamento do outro prejudica a nós e àqueles a quem amamos, uma informação que poderia ajudar a alma deles.

Outra situação é a de uma pessoa aquiescente com o companheiro, que deixa de demonstrar seus sentimentos e opiniões por vinte anos e, de repente, “expressa” seus limites pedindo o divórcio. Ou os pais que “amam” os filhos e passam anos consentindo, não impondo limites e ressentindo-se do amor que demonstram. Então, a criança cresce pensando que não é amada, por causa da falta de abertura no relacionamento, e seus pais ficam perplexos pensando: “Depois de tudo o que fizemos por ele...”.

Nesses casos, os relacionamentos sofreram porque os limites não foram expressos. Uma coisa importante que deve ser lembrada sobre os limites é que eles existem e exercem influência sobre nós, quer os expressemos ou não. Do mesmo modo que o alienígena sofreu por não conhecer as leis da Terra, sofreremos quando não comunicamos a realidade de nossos limites. Se eles não forem informados e expressos sem rodeios, acabarão sendo expostos de forma indireta ou por manipulação.

A Bíblia aborda o assunto em vários momentos. Veja as palavras de Paulo: “Pelo que deixai a mentira, e falai a verdade cada um com o

seu próximo, pois somos membros uns dos outros. Irai-vos, e não pequeis: Não se ponha o sol sobre a vossa ira” (Ef 4:25,26). O mandamento bíblico é *seja honesto e caminhe na luz*. Ele ainda diz: “Mas todas as coisas manifestas pela luz tornam-se visíveis, pois é a luz que a tudo manifesta. Pelo que diz: Desperta, ó tu que dormes, e levanta-te dentre os mortos, e Cristo te iluminará” (Ef 5:13,14).

A Bíblia fala continuamente sobre permanecermos na luz. Mas, por causa de nossos medos, escondemos algumas de nossas características na escuridão, onde o diabo tem oportunidade de aproveitar a situação propícia e agir. Quando nossos limites estão sob a luz, quer dizer, quando são expressos abertamente, essas características começam a integrar-se pela primeira vez. Ficam “visíveis”, segundo as palavras de Paulo, e tornam-se luz. São transformados e substituídos. A cura sempre acontece com a luz.

Davi apresenta o assunto da seguinte maneira: “Certamente tu amas a verdade no íntimo; no oculto me fazes conhecer a sabedoria” (Sl 51:6). Deus quer mesmo ter uma relação sincera conosco, desejando que a mesma coisa aconteça entre nós. Uma relação de verdade significa andar na luz com os próprios limites e outras características difíceis de explicar. Nossos limites são prejudicados pelo pecado; “perdem a cor” e precisam ser trazidos à luz para que Deus os cure, curando também aqueles que deles se beneficiam. Esse é o caminho do verdadeiro amor: comunicar seus limites abertamente.

Lembre-se da história do alienígena. O lado positivo é que, quando Deus nos tira de uma terra estranha, não nos abandona na ignorância. Ele socorreu seu povo no Egito, mas também ensinou-lhe princípios e métodos. E isso transformou a vida dos judeus. Porém, eles tiveram de aprender, praticar e lutar em muitas batalhas para interiorizar esses princípios de fé.

Deus provavelmente também já o libertou do cativeiro. Pode ter sido de uma família problemática, do mundo, da sua falsa moral religiosa ou da desintegração de estar perdido. Ele foi seu Redentor. Mas o que ele salvou precisa ser dominado. A terra para a qual ele o

trouxe tem certas verdades e princípios. Aprenda como eles estão dispostos neste mundo e descobrirá que o reino de Deus é um ótimo lugar para se viver.

MITOS COMUNS SOBRE OS LIMITES

MITOS COMUNS SOBRE OS LIMITES

Uma das definições de *mito* é: “uma história fictícia que parece verdade”. Às vezes, parece tão verdadeira que os cristãos lhe dão crédito instantaneamente. Alguns desses mitos têm origem na história familiar, na igreja ou nos princípios teológicos. E outros, em nossos equívocos. Seja qual for a procedência, investigue essas histórias “com aparência de reais”.

Mito n.º 1: Impor limites é ser egoísta

“Mas espere um pouco”, disse Teresa, sacudindo a cabeça. “Eu não posso impor limites para quem precisa de mim. Eu estaria pensando só em mim, em vez de viver para Deus!”

Teresa estava falando de uma das principais objeções que os cristãos fazem à imposição de limites: o medo profundamente arraigado de

agir de forma egoísta, de interessar-se apenas por questões próprias e não pensar nos outros.

De fato devemos ser caridosos e preocupados com o bem-estar dos outros. Aliás, o lema n.º 1 do cristão é amar ao próximo (Jo 13:55).

Assim, será que os limites não fazem com que nos tornemos egocêntricos em vez de centrados nos outros? A resposta é “não”. *Os limites adequados na verdade aumentam nossa capacidade de cuidar dos outros.* As pessoas com limites altamente desenvolvidos são as que melhor podem cuidar dos outros em todo o mundo. Mas como pode ser isso?

Antes de mais nada, vamos fazer uma distinção entre *egoísmo* e *mordomia*. Egoísmo é a fixação nos próprios desejos e vontades e a exclusão da responsabilidade de amar os outros. Embora as vontades e os desejos sejam características dadas por Deus, devem estar de acordo com metas saudáveis e com a responsabilidade.

Em primeiro lugar, podemos não *querer* aquilo de que *precisamos*. O sr. Insensível pode precisar desesperadamente de ajuda por ser um péssimo ouvinte. Mas talvez não queira ser ajudado. Deus está muito mais interessado em atender às nossas necessidades que em conceder nossos desejos. Por exemplo, ele negou o desejo de Paulo de curar seu “espinho na carne” (2Co 12:7-10). Ao mesmo tempo, atendeu de tal forma às necessidades de Paulo que o deixou alegre e satisfeito:

Sei passar necessidade, e também sei ter abundância. Em toda maneira, e em todas as coisas aprendi tanto a ter fartura, como a ter fome, tanto a ter abundância, como a padecer necessidade.

Posso todas as coisas naquele que me fortalece (Fp 4:12,13).

É bom que os cristãos que receiam impor limites saibam que Deus atende às necessidades. “Deus suprirá todas as vossas necessidades segundo a sua gloriosa riqueza em Cristo Jesus” (Fp 4:19). Além disso, ele também não considera nossas vontades e desejos de todo “ruins”. Ele nos concederá muitos deles.

Nossas necessidades são nossa responsabilidade

Mesmo com a ajuda de Deus, no entanto, é importante compreender que suprir as nossas necessidades é, basicamente, tarefa que compete a nós realizar. Não podemos esperar passivamente que os outros cuidem de nós. Jesus já disse: “Pedi... buscai... batei” (Mt 7:7). Também lemos: “Efetuai a vossa salvação com temor e tremor” (Fp 2:12). Mesmo sabendo que “Deus é que opera” em nós (Fp 2:13), somos responsáveis por nós mesmos.

Isso é bem diferente do que muitos de nós estão acostumados a ver. Algumas pessoas acreditam que suas necessidades são ruins, egoístas e, na melhor das hipóteses, um capricho. Outras acham que são coisas que Deus ou os outros deveriam fazer por elas. Mas a Bíblia é clara: nossa vida é responsabilidade nossa.

No fim de nossa vida essa verdade torna-se clara como água. Todos compareceremos “perante o tribunal de Cristo, para que cada um receba segundo o que tiver feito por meio do corpo, ou bem, ou mal” (2Co 5:10). Essa é uma idéia que deve nos fazer refletir.

Mordomia

Uma boa maneira de compreender o estabelecimento de limites é que nossa vida é dádiva de Deus. Da mesma maneira que um gerente cuida bem de uma loja para o dono, devemos cuidar de nossa alma. Se uma falha nos limites fizer com que nos descuidemos da loja, o proprietário terá o direito de ficar decepcionado conosco.

Devemos melhorar nossa vida, nossas capacidades, sentimentos, pensamentos e comportamentos. Nosso crescimento espiritual e emocional devem apontar o “interesse” de Deus em investir em nós. Quando dizemos “não” às pessoas e às atividades que nos possam prejudicar, estamos protegendo o investimento divino. Como você pode ver, existe uma grande diferença entre egoísmo e mordomia.

Mito n.º 2: Os limites são sinal de desobediência

Muitos cristãos receiam que impor e manter limites sejam sinais de rebeldia e de desobediência. Nos círculos religiosos, com frequência se ouvem afirmações como: “A sua recusa em continuar com nosso programa revela um coração insensível”. Por causa desse mito, inúmeras pessoas ficam presas a atividades infundáveis sem nenhum valor espiritual ou emocional.

A verdade é transformadora: a *ausência* de limites geralmente é sinal de desobediência. As pessoas com limites fracos não raro se mostram aquiescentes, mas internamente são revoltadas e ressentidas. Gostariam de poder dizer “não”, mas sentem medo. Então escondem seu medo com um indiferente “sim”, como fez Barry.

Barry estava dirigindo-se a seu carro, após sair da igreja, quando Ken o alcançou. *Lá vamos nós, pensou ele. Talvez eu ainda consiga me livrar dessa.*

— Barry! — gritou Ken. — Que bom que alcancei você!

Ken, o professor de estudos bíblicos para solteiros, era um recrutador dedicado aos estudos que presidia; no entanto, era insensível ao fato de que nem todo mundo queria frequentar suas reuniões.

— Então, Barry, em qual disciplina você gostaria que eu o colocasse? Profecia, evangelização ou Marcos?

Barry pensou, desesperado. *Eu poderia dizer “Nenhuma das opções anteriores me interessam. Não precisa me procurar. Deixe que eu o procure”. Mas ele é uma figura importante da classe dos solteiros e poderia prejudicar meu relacionamento com os outros do grupo. Gostaria de saber qual delas é a mais rápida.*

— Que tal profecia? — Barry arriscou, mas estava errado.

— Ótimo! Teremos todo o tempo do mundo para estudar nos próximos dezoito meses! Até segunda — Ken foi embora, triunfante.

Vamos analisar o que acabou de acontecer. Barry evitou dizer “não” a Ken. À primeira vista, parece que fez uma opção por obediência. Comprometeu-se a estudar a Bíblia. É uma coisa boa, não é? Certamente.

Mas pense melhor. Quais eram os motivos de Barry para dizer “não” a Ken? Quais eram “os pensamentos e intenções do coração”

(Hb 4:12)? Medo. Barry estava com medo da influência política de Ken no grupo dos solteiros. Receava perder as outras amizades caso o decepionasse.

Qual a importância disso? É que ressalta um princípio bíblico: O “*não*” interior anula o “*sim*” exterior. Deus está mais preocupado com nosso coração do que com nossa aquiescência. “Pois quero misericórdia, e não o sacrifício, e o conhecimento de Deus, mais do que holocaustos” (Os 6:6).

Em outras palavras, se dissermos “sim” a Deus ou a qualquer pessoa quando na verdade queremos dizer “não”, estaremos pondo-nos em estado de *submissão*. E isso é o mesmo que mentir. Nossos lábios dizem “sim”, mas nosso coração (e ação) diz “não”. Você realmente acredita que Barry vai fazer o curso de Ken, do grupo de estudo bíblico, durante um ano e meio? É bem provável que surja uma prioridade para sabotar o compromisso de Barry e que ele abandone o curso sem contar a Ken o verdadeiro motivo.

Eis uma boa maneira de encarar esse mito de que os limites são um sinal de desobediência: *Se não conseguir dizer “não”, não diga “sim”*. Por quê? Isso diz respeito à motivação de obedecer, amar e ser responsável. Precisamos sempre dizer “sim” com amor. Quando nosso motivo é o medo, não existe amor.

A Bíblia fala sobre como ser obediente: “Cada um contribua segundo *propôs no seu coração*, não *com tristeza* ou *por necessidade*, pois Deus ama ao que dá *com alegria* (2Co 9:7, grifos do autor).

Veja as duas primeiras maneiras de dar: “com tristeza” e “por necessidade”. Ambas as situações implicam medo: da própria pessoa ou da consciência culpada. Essas motivações não podem caminhar lado a lado com o amor, porque “no amor não há medo. Antes o perfeito amor lança fora o medo” (1Jo 4:18). Cada um de nós deve dar apenas o que decidiu”. Quando ficamos com medo de dizer “não”, estamos comprometendo o nosso “sim”.

Não há nenhum valor para Deus em sermos obedientes por medo, “porque o medo produz tormento. Aquele que teme não é aperfei-

çoado em amor” (1Jo 4:18). Deus quer que correspondamos em amor.

Os limites são sinais de desobediência? Talvez. Podemos dizer “não” a coisas boas por motivos errados. Mas o “não” é sinal da compreensão, da honestidade e da verdade sobre nossos motivos; então podemos permitir que Deus trabalhe em nós. Isso não pode ser feito em um coração temeroso.

Mito n.º 3: Se eu começar a impor limites, acabarei ferido pelos outros

Debbie, que normalmente não falava no grupo de estudo da Bíblia, foi quem se manifestou. O tópico da noite era a “resolução de conflitos bíblicos”, e ela não conseguiu permanecer em silêncio.

“Sei apresentar fatos e argumentos para as minhas opiniões de maneira muito cautelosa. Mas meu marido ameaça me deixar quando começo a discordar dele! O que devo fazer?”

O problema de Debbie é partilhado por muitos. Ela acredita sinceramente nos limites, mas morre de medo das conseqüências.

Será possível que as pessoas fiquem tão bravas com nossos limites a ponto de atacar-nos ou deixar-nos? É bem possível. Deus nunca nos deu o poder ou o direito de controlar a reação do outro diante do nosso “não”. Alguns podem recebê-lo bem, mas outros o odiarão.

Jesus disse ao jovem rico uma dura verdade sobre a vida eterna. Ele viu que o homem adorava o dinheiro e pediu-lhe que se desfizesse de seus bens para que seu coração pudesse abrir-se para Deus. O resultado não foi muito animador: “O jovem, ouvindo esta palavra, retirou-se triste, porque possuía muitas propriedades (Mt 19:22).

Jesus podia ter manipulado a situação para que fosse mais fácil aceitar sua sugestão. Ele poderia ter dito: “Bem, que tal então 90%?”. Afinal, ele é Deus, e é Deus quem faz as regras! Mas Jesus não fez nada disso. Achou que o jovem deveria saber a quem adorar. Por isso, deixou-o ir.

Nós devemos seguir o exemplo de Cristo. Não podemos manipular

as pessoas, agradando-as, para que aceitem nossos limites. *Os limites são um teste para verificarmos a qualidade de nossos relacionamentos.* Os que fazem parte de nossa vida e respeitam nossos limites apreciarão nossas vontades, opiniões e nosso isolamento. E os que não conseguem respeitar nossos limites estão dizendo que não gostam do nosso “não”. Eles só gostam do “sim”, da nossa aquiescência.

Quando Jesus disse “Ai de vós, quando todos os homens de vós disserem bem, pois assim faziam seus pais aos falsos profetas” (Lc 6:26), ele queria dizer: “Não seja um bajulador. Não seja um pacificador crônico”. Se tudo o que diz é apreciado por todos, é bem provável que você esteja distorcendo a verdade.

Impor limites significa dizer a verdade. A Bíblia distingue claramente os que amam a verdade dos que não a amam. Os primeiros são os que recebem com prazer, aceitam, ouvem os seus limites e dizem: “É bom saber que você pensa diferente. Isso me ajuda a crescer”. Eles são os *sábios* e os *justos*.

O segundo tipo odeia limites, ressentido-se de nossa diferença, procura manipular-nos para que desistamos de nossos tesouros. Experimente o teste de limites em seus relacionamentos significativos. Diga “não” para alguma coisa. Você pode ganhar mais intimidade no seu relacionamento ou perceber que a base dessa relação é bem fraca.

Então, qual a saída para Debbie, cujo marido é um “destruidor confesso de limites”? Será que ele vai continuar com a ameaça de abandoná-la? Talvez. Não podemos controlar o outro. Mas, se a única coisa que está mantendo o marido de Debbie em casa é a total submissão da esposa, será que isso é casamento? E como os problemas serão resolvidos se os dois evitam falar neles?

Será que os limites de Debbie podem condená-la ao isolamento? É claro que não. Se a verdade faz com que alguém vá embora, isso dá à igreja uma oportunidade de oferecer apoio e servir de “lar” espiritual e emocional ao abandonado.

Não estamos, de forma alguma, defendendo o divórcio. A questão

é que não se pode forçar alguém a ficar casado ou a amar. Em última análise, essa é uma decisão pessoal. A imposição de limites pode finalmente revelar que a pessoa foi abandonada há muito tempo, em todos os sentidos, a não ser, talvez, fisicamente. Com frequência, quando acontece uma crise desse tipo, o casal se reconcilia e refaz o casamento segundo uma conduta bíblica. Quando o problema é suscitado, pode ser resolvido.

Mas cuidado: quem cria limites começa a mudar no casamento! Haverá mais discussões, mais conflitos envolvendo valores, atividades, dinheiro, filhos e sexo. No entanto, os limites ajudam o cônjuge descontrolado a começar a experimentar a dor necessária para motivá-lo a assumir mais responsabilidade no relacionamento. Muitos casamentos são fortalecidos quando os limites são impostos, porque o outro começa a sentir falta da união.

Mas as pessoas podem abandonar-nos ou atacar-nos por causa dos nossos limites? Sim. É melhor conhecer a personalidade do outro e tomar algumas providências para resolver o problema do que jamais vir a saber.

O relacionamento em primeiro lugar, os limites em segundo

Gina ouviu atentamente o que o conselheiro falou, depois que ela apresentou seu problema com limites.

“Tudo parece fazer sentido agora”, ela disse, quando terminou a sessão. “Sei de algumas mudanças que terei de fazer.”

A sessão seguinte foi bastante diferente. Gina entrou no consultório parecendo derrotada e magoada.

“Esses limites não eram o que prometiam ser”, disse com pesar. “Essa semana enfrentei meu marido, meus filhos, meus pais e meus amigos, dizendo-lhes que eles não respeitavam meus limites. E agora ninguém mais fala comigo.”

O que aconteceu? Gina obviamente mergulhou de cabeça na questão dos limites, mas não procurou um lugar seguro para trabalhar o assunto. Não é sábio afastar-nos simultaneamente de todos os que são importantes para nós. Lembre-se de que você foi feito para relacionar-

se. Você precisa das pessoas. Precisa continuar ligado em alguns pontos, nos quais seja amado incondicionalmente. Somente assim e “estando arraigados e fundados em amor” (Ef 3:17), poderemos com segurança começar a dizer a verdade. É assim que nos preparamos para a resistência que os outros impõem aos nossos limites.

Mito n.º 4: Se eu impuser limites, magoarei as outras pessoas

“O maior problema em dizer ‘não’ para minha mãe é o *silêncio furioso*, disse Barbara. “Ele dura até 45 segundos, e isso é tudo o que acontece quando digo que não posso visitá-la. Ele só é quebrado quando me desculpo por meu egoísmo e digo que arranjarei um tempo para visitá-la. Então fica tudo bem. Sou capaz de fazer *qualquer coisa* para evitar aquele silêncio.”

Quando impomos limites, tememos que eles possam magoar alguém a quem realmente amamos, alguém que gostaríamos de ver feliz e satisfeito.

- O amigo que quer seu carro emprestado bem quando você não pode emprestá-lo.
- O parente que está sempre passando por dificuldades financeiras e desesperadamente lhe pede um empréstimo.
- Aquela pessoa que liga pedindo ajuda quando você mesmo não está em uma fase muito boa.

O problema é que às vezes *enxergamos os limites como uma arma*. Nada poderia estar mais longe da verdade. *Os limites são uma defesa*. Os limites adequados não controlam, não atacam, nem machucam ninguém. Apenas evitam que nossos tesouros sejam tomados da forma errada. Dizer “não” a um adulto, responsável por suas necessidades, pode causar certo desconforto. Essa pessoa pode ter de buscar ajuda de outra forma, mas isso não machuca.

Esse princípio não serve somente para aqueles que gostariam de

nos controlar e manipular. Também se aplica às reais necessidades dos outros. Mesmo que alguém tenha um problema válido, há momentos em que não podemos sacrificar-nos, por um motivo ou por outro. Jesus, por exemplo, despediu a multidão para ficar sozinho com seu Pai (Mt 14:22,23). Nesses casos, devemos permitir que os outros assumam a responsabilidade por suas “mochilas” (Gl 6:5) e busquem satisfazer suas necessidades de alguma outra forma.

Isso é fundamental. Todos precisamos de algo mais do que Deus e um bom amigo. Precisamos de um grupo de amizades que nos apoie. O motivo é simples: ter mais de uma pessoa em nossa vida permite que nossos amigos sejam humanos, estejam ocupados, não nos atendam de vez em quando, nos magoem, tenham seus problemas e necessitem de tempo para si mesmos.

Assim, quando um deles não estiver disponível, teremos outro número de telefone para ligar, outra pessoa que talvez nos ajude. Não ficamos escravizados à vontade de apenas uma pessoa.

Essa é a beleza subjacente aos ensinamentos da Bíblia para a igreja, o corpo de Cristo. Somos um grupo de pecadores desajeitados e falhos que pede e oferece ajuda, de forma contínua. E, quando a rede de apoio se fortalece, todos nos ajudamos mutuamente a viver conforme a vontade de Deus: “Suportando-vos uns aos outros em amor, procurando guardar a unidade do Espírito no vínculo da paz” (Ef 4:2,3).

Quando assumimos a responsabilidade de criar vários relacionamentos de acordo com esse modelo bíblico, conseguimos aceitar o “não” do outro. Por quê? Porque teremos mais alguém a quem recorrer.

Lembre-se de que Deus disse sem dificuldade a Paulo que não o livraria de seu espinho. Ele diz “não” a todos nós com bastante frequência! Deus não está preocupado se os limites dele nos machucam. Ele sabe que devemos assumir a responsabilidade por nossa vida e às vezes um “não” pode ajudar-nos a fazer isso.

Mito n.º 5: Os limites significam que estou zangado

Brenda finalmente conseguiu reunir coragem para dizer ao patrão

que não trabalharia mais de graça nos fins de semana. Ela havia solicitado uma reunião com ele e tudo transcorreria bem. Seu patrão foi compreensivo, e o problema estava sendo resolvido. Tudo parecia bem, a não ser em seu íntimo.

A parte inicial transcorreu bem. Brenda tinha relacionado os problemas com a situação do trabalho, apresentando seu ponto de vista e oferecendo sugestões. Mas, no meio da exposição, viu-se surpreendida por uma fúria que veio de dentro. Foi difícil esconder a raiva e a sensação de estar sendo injustiçada. Esses sentimentos escaparam em alguns comentários sarcásticos sobre as “sextas-feiras de golfe” do patrão, os quais ela não tinha nenhuma intenção de fazer.

Sentada em frente à sua mesa, Brenda sentia-se confusa. De onde viera toda aquela raiva? Será que ela era “aquele tipo de pessoa”? Talvez os culpados fossem esses limites que ela estava impondo.

Não é segredo para ninguém que freqüentemente, quando as pessoas começam a dizer a verdade, a impor limites e a assumir responsabilidades, “uma nuvem de raiva” as siga por algum tempo. Elas ficam sensíveis e sentem-se ofendidas com facilidade; depois descobrem que seu humor está semelhante a um gatilho pronto para disparar, e isso as assusta. Os amigos fazem comentários como “Você não é mais aquela pessoa boa e amorosa que eu conheci”. A culpa e a vergonha que surgem com esses comentários podem confundir ainda mais os que começam a impor limites.

Então os limites de fato nos provocam ira e raiva? De jeito nenhum. Esse mito é uma compreensão equivocada das emoções em geral e da raiva em particular. As emoções, ou sentimentos, têm uma função. Elas nos contam algo. Elas são um sinal.

Veja algumas coisas que nossas emoções “negativas” podem revelar. O medo nos orienta a fugir do perigo, a ter cuidado. A tristeza diz que perdemos algo – um relacionamento, uma oportunidade ou uma idéia. A raiva também é um sinal; como o medo, sinaliza o perigo. Porém, em vez de nos impulsionar para um afastamento, a raiva é um sinal de que precisamos seguir em frente para enfrentar o que nos

ameaça. A raiva de Jesus na entrada do templo é um exemplo de como esse sentimento se apresenta (Jo 2:13-17).

A raiva diz que nossos limites foram violados. Como um radar do sistema de defesa de um país, serve de “sistema de aviso antecipado” que nos informa o perigo de sermos feridos ou controlados.

“Então é por isso que fico tão hostil com vendedores insistentes!”, exclamou Carl. Ele não conseguia entender por que achava difícil gostar do pessoal de vendas que não era capaz de ouvir o seu “não”. Eles estavam tentando invadir os seus limites financeiros, e a raiva de Carl estava simplesmente cumprindo o seu papel.

A raiva também proporciona a sensação de que somos capazes de resolver um problema. Dá-nos energia para que possamos proteger nossos princípios, aqueles a quem amamos, e nós mesmos. No Antigo Testamento, uma pessoa com raiva é retratada como alguém com as “narinas dilatadas”¹. Imagine um touro em uma arena, bufando e arrastando a pata no chão, e você compreenderá a figura.

Entretanto, como todas as emoções, a raiva não tem hora para começar nem para terminar. Ela não se dissipará automaticamente se o perigo ocorreu há dois minutos – ou há vinte anos! Ela tem de ser resolvida da maneira correta. Caso contrário, simplesmente reinará dentro do coração.

É por isso que as pessoas com falhas nos limites muitas vezes se chocam com a raiva que sentem quando começam a estabelecê-los. Em geral, essa raiva não é “nova”, é uma “raiva antiga”. São anos de “nãos” que nunca foram pronunciados, respeitados ou ouvidos. Os protestos contra todo o mal e a violação de nossa alma permanece dentro de nós, esperando a oportunidade de dizer suas verdades.

A Bíblia diz que a terra estremece sob “o escravo quando reina” (Pv 30:22). A única diferença entre um escravo e um rei é que o primeiro não tem *nenhuma* escolha, e o segundo tem *tudo* a seu dispor. Quando, de repente, aqueles que ficaram aprisionados toda a vida ganham muito poder, o resultado quase sempre é um tirano enraivecido. Muitos anos de constante violação de limites criarão uma raiva poderosa.

É muito comum que as pessoas com problemas de limites façam um “apanhado” da raiva. Elas podem passar um período examinando as violações de limites do passado que nunca pensaram existir.

A família de Nathan era conhecida em sua pequena cidade como a família ideal. As outras crianças o invejavam, dizendo: “Você tem sorte de ter pais tão amigos; os meus nem se importam comigo”. Por sentir-se agraciado em ter uma família tão unida, Nathan nunca percebeu que ela controlava cuidadosamente as diferenças e os afastamentos. Ninguém chegava realmente a discordar ou a brigar por valores ou sentimentos. “Eu sempre pensei que conflito significava falta de amor”, dizia.

Foi depois que seu casamento começou a sofrer com isso que Nathan passou a questionar o passado. Ingenuamente, casou-se com uma mulher que o manipulava e controlava. Após muitos anos de casamento, viu que estava com um problema sério. Mas, para sua surpresa, não sentia raiva apenas de si mesmo, por ter-se metido nessa confusão, mas também de seus pais por não o terem munido das ferramentas necessárias para lidar melhor com a vida.

Por amar realmente a família amorosa em que foi criado, Nathan sentia-se culpado e achava que estava sendo desleal quando pensava que as ocasiões em que tentou separar-se dos pais e impor seus limites foram constante e afetosamente frustradas. Sua mãe chegava a chorar durante as discussões. Seu pai dizia que ele não chateasse a mãe. E os limites de Nathan continuavam imaturos e inúteis. Quanto mais claramente ele percebia o que isso lhe custara, mais revoltado ficava. “Fiz minhas escolhas na vida”, disse, “mas teria sido muito melhor se eles tivessem me ajudado a aprender a dizer *não* para as pessoas”.

A raiva para com seus pais durou para sempre? Não, e a sua também não deve durar. Quando aparecem sentimentos antagônicos, traga-os à tona no relacionamento e confesse-os. A Bíblia nos instrui a contar a verdade sobre nossas falhas, para que possamos ser curados (Tg 5:16). Experimente a graça de Deus por meio daqueles que o amam, mesmo que esteja num período de ira. Esse é o primeiro passo

para resolver a raiva do seu passado.

O segundo passo é reconstruir as partes danificadas de sua alma. Assumir a responsabilidade de curar os “tesouros” que podem ter sido violados. No caso de Nathan, sua idéia de autonomia e segurança pessoal foi profundamente prejudicada. Ele teve de exercitar-se durante um longo tempo para recuperá-la em seus relacionamentos mais importantes. Porém, quanto mais coisas ele curava, menos raiva sentia.

Finalmente, quando entendemos a idéia dos limites bíblicos, conseguimos ter mais segurança no presente, mais confiança. Ficamos menos escravos do medo da outra pessoa. Quanto a Nathan, ele estabeleceu melhor os limites com sua esposa e melhorou seu casamento. Quando conseguimos criar limites maduros, não precisamos mais sentir raiva. Isso porque, em muitos casos, a raiva era o único limite que havia. Assim que o “não” recupera sua integridade, não há mais necessidade do “sinal de fúria”. Você consegue ver o mal que se aproxima e evitar que ele machuque a você e a seus limites.

Não tenha medo da fúria que você descobrirá quando começar a desenvolver seus limites. É um protesto dos aspectos mais profundos de sua alma. Esses aspectos precisam ser revelados, compreendidos e amados por Deus e pelas pessoas. E, depois, você precisa assumir o compromisso de curá-los e desenvolver melhor seus limites.

Os limites fazem diminuir a raiva

Isso levanta uma importante questão sobre a raiva: quanto mais bíblicos forem nossos limites, menos raiva sentiremos! As pessoas com limites maduros são as mais serenas do mundo. Embora os que estão apenas começando a trabalhar os limites vejam sua raiva crescer, isso passará à medida que os limites forem sendo desenvolvidos.

Por que isso acontece? Lembre-se do “sistema de aviso antecipado” da raiva. Ele se manifesta quando somos violados. Se logo de início você impedir que seus limites sejam violados, não precisará da raiva. Você terá mais controle sobre sua vida e seus valores.

Tina ficava ressentida quando seu marido chegava em casa, toda noite, 45 minutos atrasado para o jantar. Ela se desgastava para manter o jantar quente; as crianças ficavam com fome e de mau humor, e seu horário de estudo da noite era desperdiçado. Mas as coisas mudaram quando ela começou a servir o jantar na hora certa, com ou sem o marido. Quando ele chegava, tinha de requeentar a sobra do jantar e comer sozinho. Três ou quatro dessas “sessões” foram suficientes para arrancar o marido mais cedo do trabalho!

Os limites de Tina (comer com as crianças na hora certa) impediram que ela se sentisse invadida e atingida. Ela conseguiu suprir suas necessidades, as de seus filhos e não ficou zangada com mais ninguém. O velho ditado que diz “Em vez de ficar bravo, desconte” não está certo. É melhor dizer “Em vez de ficar bravo, imponha um limite!”.

Mito n.º 6: Quando os outros impõem limites, isso me incomoda

“Desculpe-me, Randy, mas não posso emprestar esse dinheiro a você”, disse Pete. “Você me pegou em má hora.”

Meu melhor amigo, Randy pensou consigo mesmo. Quando mais preciso, ele me recusa sua ajuda. Mas que droga! Acho que isso serve para mostrar que tipo de amizade eu realmente tenho.

Randy está preparando-se para embarcar em uma vida sem limites com os outros. Por quê? Porque estar “no lado de quem recebe” é penoso para ele. Ele até fez um voto sentimental de nunca deixar mais ninguém participar de seus problemas.

Muitos de nós são como Randy. Quando alguém diz “não” a nossos pedidos de ajuda, ficamos com um gosto amargo na boca. Sentimo-nos magoados, rejeitados ou desprezados. Fica difícil conceber os limites como algo útil ou bom.

Ter de aceitar os limites dos outros certamente não é agradável. Ninguém gosta de ouvir a palavra “não”. Vejamos por que aceitar os limites dos outros é tão difícil.

Em primeiro lugar, a imposição de limites impróprios nos machuca,

especialmente na infância. Os pais podem magoar um filho por não oferecer um vínculo emocional na hora certa. As necessidades emocionais e psicológicas da criança são basicamente de responsabilidade dos pais. Se eles são egocêntricos, imaturos ou dependentes podem magoar um filho dizendo “não” nas situações erradas.

A lembrança mais antiga de Robert era a de ficar no berço, sozinho no quarto, horas a fio. Seus pais simplesmente o deixavam lá, achando que tudo estava bem quando ele não estava chorando. Na verdade, ele tinha deixado o choro e entrado em uma espécie de depressão infantil. O “não” criou nele a profunda sensação de ser rejeitado, e isso o perseguiu até a vida adulta.

Em segundo lugar, *projetamos nossas mágoas nos outros.* Quando sofremos, uma de nossas reações é livrar-nos da sensação ruim jogando-a nos outros. Isso se chama *projeção*. Muitas vezes quem foi magoado por limites indevidos na infância acaba lançando sua fragilidade nos outros. E, sentindo sua dor nas outras pessoas, evita impor limites sobre elas, pois imagina o quanto isso lhes seria devastador.

Robert tinha grande dificuldade de impor limites para a hora de dormir de sua filha de três anos, Abby. Sempre que ela começava a chorar porque tinha de ir para a cama, ele entrava em pânico e pensava: *Estou abandonando minha filha; ela precisa de mim e eu não estou ao seu lado.* Na verdade, ele era um ótimo pai, que lia histórias antes da hora de dormir, orava e cantava canções para ela. Mas ele via a dor dele próprio nas lágrimas dela. As mágoas de Robert impediam que ele impusesse os limites corretos sobre o desejo de Abby de fazê-lo cantar e brincar... até o sol nascer!

Em terceiro lugar, *a incapacidade de aceitar o limite do outro pode significar que existe um relacionamento de idolatria.* Kathy ficava magoada e sentia-se isolada quando seu marido não conversava com ela à noite. Seu silêncio causou uma profunda sensação de afastamento. Ela começou a imaginar se não estava sendo prejudicada com os limites do marido.

O verdadeiro problema, entretanto, estava na dependência dela em relação a ele. Para sentir-se bem emocionalmente, precisava que

ele estivesse sempre presente. Ele tinha de dar a ela tudo o que seus pais alcoólatras não deram. Quando ele tinha um mau dia e se retraiu, o dia dela também se tornava um pesadelo.

Embora certamente precisemos um do outro, ninguém, a não ser Deus, é indispensável. Quando um conflito com alguém importante para nós leva-nos ao desespero, é possível que estejamos colocando essa pessoa em um trono que deveria ser ocupado somente por Deus. Não devemos nunca ver outra pessoa como a única fonte do que é bom no mundo. Isso prejudica nossa liberdade espiritual e emocional, e também o nosso desenvolvimento.

Pergunte a si mesmo: “Se a pessoa de quem não posso aceitar um ‘não’ morresse esta noite, a quem eu recorreria?”. É muito importante desenvolver vários relacionamentos profundos e significativos. Isso permite que aqueles com quem nos relacionamos se sintam livres para nos dizer “não” sem se sentirem culpados, porque teremos outro lugar para ir.

Se existe alguém de quem não aceitamos um “não”, é porque, na verdade, entregamos o controle de nossa vida a essa pessoa. E tudo o que ela precisa fazer é ameaçar afastar-se para que nos rendamos. Isso acontece com frequência em casamentos em que um dos cônjuges é controlado pela chantagem emocional do outro que ameaça ir embora. Isso não apenas está errado, mas também não funciona. O controlador continua a afastar-se sempre que o outro se mostra descontente. E a pessoa com ausência de limites continua a lutar freneticamente para fazer a outra feliz. O livro *Love Must Be Tough* [O Amor Deve Ser Resistente], do dr. James Dobson, é uma obra clássica sobre esse tipo de problema com limites.²

Em quarto lugar, *a incapacidade de aceitar os limites dos outros pode revelar uma dificuldade de assumir responsabilidades.* Randy, que precisava de um empréstimo de seu melhor amigo, é um exemplo desse problema. Ele queria responsabilizar Pete pela situação financeira em que se encontrava. Algumas pessoas ficam tão acostumadas a ser ajudadas pelos outros, que começam a acreditar que seu bem-estar

não é algo de sua responsabilidade. Elas se sentem deprimidas e mal-amadas quando não são garantidas pelos outros. Não aceitam a responsabilidade pela própria vida.

Paulo foi enérgico com os coríntios em uma carta que lhes enviou. Impôs limites sobre a rebeldia deles. Felizmente, eles reagiram de modo positivo.

Ainda que vos tenha entristecido com a minha carta, não me arrependo, embora já me tivesse arrependido por ver que aquela carta vos entristeceu, ainda que por pouco tempo. Agora folgo, não porque fostes entristecidos, mas porque fostes entristecidos para o arrependimento. Pois fostes entristecidos segundo Deus, de maneira que por nós não padecesstes dano em coisa alguma (2Co 7:8,9).

Os coríntios receberam e aceitaram bem os limites de Paulo, reagindo bem a eles. Isso é sinal de responsabilidade.

É importante lembrar a regra de ouro de Jesus: “Tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-o vós também a eles” (Mt 7:12). Use isso para estabelecer limites. Você quer que os outros respeitem seus limites? Então, precisa estar disposto a respeitar os limites dos outros.

Mito n.º 7: Os limites causam sentimentos de culpa

Edward sacudiu a cabeça negativamente. “Parece que existe alguma coisa errada em tudo isso. Minha família sempre foi prestativa e preocupada comigo. Nosso relacionamento nunca teve problemas. Mas aí...”, ele fez uma pausa, procurando as palavras certas. “Aí conheci Judy, e nos casamos. E foi maravilhoso. Visitávamos minha família freqüentemente, às vezes até mais de uma vez por semana. As crianças nasceram, e tudo estava bem até o dia em que recebi uma proposta de emprego em outro estado. Era o cargo dos meus sonhos e Judy também ficou empolgada com isso.

“Mas, assim que contei aos meus pais, as coisas mudaram. Eles

começaram a falar da saúde de meu pai – eu não tinha percebido que ele estava tão ruim assim –, sobre a solidão de minha mãe, sobre como éramos a única fonte de alegria da vida deles. E sobre todos os sacrifícios que eles tinham feito por mim.

“O que devo fazer? Eles estão certos... dedicaram a vida a mim. Como eu poderia deixá-los depois de tudo isso?”

Edward não está só nesse dilema. Um dos maiores obstáculos para impor limites aos outros em nossa vida é o sentimento de obrigação. O que devemos não somente a nossos pais, mas a todos os que foram amorosos conosco? O que é certo e bíblico, e o que não é?

Muitas pessoas resolvem esse dilema evitando impor limites àqueles por quem sentem ter uma obrigação a cumprir. Dessa forma, evitam o sentimento de culpa que surge quando dizem “não” a alguém que foi bom para elas. Elas nunca saem de casa, nunca mudam de escola nem de igreja, nunca mudam de emprego nem trocam de amigos, mesmo que isso signifique uma mudança para melhor.

A idéia é: *Se recebi, estou devendo*. O problema é uma dívida que não existe. O amor, o dinheiro ou o tempo que recebemos – enfim, qualquer coisa à qual nos sintamos comprometidos – deveriam ser aceitos como um presente.

“Presente” significa não impor nenhuma condição. Tudo o que se espera é um agradecimento. O doador não tem a intenção de que o presente lhe traga um retorno. Ele foi dado simplesmente porque alguém amava outro alguém e queria fazer alguma coisa por ele. E ponto-final!

É assim que Deus enxerga o presente da nossa salvação. Isso custou a vida de seu Filho. Foi resultado de seu amor por nós. E nossa resposta deve ser aceitar isso e sentir gratidão. Por que a gratidão é tão importante? Porque Deus sabe que a gratidão que sentimos pelo que ele fez por nós nos motivará a amar os outros: “Assim como fostes ensinados, crescendo em ação de graças” (Cl 2:7).

O que devemos àqueles que são bondosos conosco, que realmente se preocupam com nosso bem-estar? Devemos agradecimentos. E, com o coração agradecido, devemos oferecer nossa ajuda aos outros.

É preciso fazer aqui uma distinção entre os que “dão e recebem” e os que dão desinteressadamente. É bastante simples perceber a diferença. Se o doador fica ressentido ou zangado com um agradecimento sincero, é bem provável que o presente seja um empréstimo. Se a gratidão for o suficiente, você recebeu um presente legítimo sem que nenhum sentimento de culpa esteja incluído.

Deus realiza um trabalho instrutivo ao fazer uma distinção entre gratidão e limites. Nas cartas do Apocalipse às sete igrejas, ele destaca três dessas igrejas (Efésios, Pérgamo e Tiatira):

1. Ele exalta suas realizações (gratidão).
2. Depois diz que, apesar disso, tem algo “contra” elas (2:4,14,20).
3. Finalmente, ele apresenta suas irresponsabilidades (limites).

Ele não deixa que os dois assuntos sejam confundidos. Devemos agir da mesma forma.

Mito n.º 8: Os limites são permanentes e tenho medo de não poder retornar.

“Mas, e se eu mudar de idéia?”, perguntou Carla. “Tenho medo de impor um limite à minha melhor amiga e depois ela me abandonar e me esquecer.

É importante compreender que o seu “não” está sujeito à sua vontade. Você é o dono de seus limites; eles não são donos de você. Se estabelecer limites para alguém e essa pessoa responder de forma amadurecida e carinhosa, você pode reconsiderá-los. Além disso, pode mudá-los quando estiver em uma posição mais segura.

A mudança e a adaptação dos limites têm muitos precedentes bíblicos: Deus optou por não destruir Nínive, por exemplo, quando a cidade se arrependeu (Jn 3:10). Paulo rejeitou João Marcos para uma viagem missionária porque o jovem o tinha abandonado (At 15:37-39). Porém, anos mais tarde, exigiu a companhia de dele (2Tm 4:11). O momento pareceu oportuno para a mudança de limites.

Como você provavelmente já deve ter notado, alguns desses mitos são interpretações equivocadas que você pode ter aprendido com ensinamentos distorcidos. Mas outros simplesmente resultam do medo de impor resistência e dizer não à responsabilidade bíblica. Leia cuidadosamente os mitos que o envolveram e o prenderam. Leia as passagens da Palavra mencionadas neste capítulo. E peça que Deus lhe dê a confiança para acreditar nos bons limites, da mesma maneira que ele.

SEGUNDA PARTE

CONFLITOS COM LIMITES

SEGUNDA PARTE

CONFLITOS COM LIMITES



OS LIMITES E A FAMÍLIA

Susie tinha um problema que já vi incontáveis vezes. Essa mulher de trinta anos, quando voltava da visita à casa dos pais, sentia uma profunda depressão.

Quando me contou o problema, perguntei se havia notado que, sempre que fazia a visita, voltava extremamente deprimida.

— Ora, isso é ridículo — disse ela. — Eu não moro mais lá. Como a visita poderia afetar-me dessa maneira?

Quando pedi que descrevesse a visita, ela falou sobre reuniões sociais com velhos amigos e com a família na mesa de jantar. Era divertido, segundo ela disse, especialmente quando estava somente a família.

— O que você quer dizer com “só a família”? — perguntei.

— Bem, algumas vezes, meus pais convidam alguns de meus amigos, mas eu não gosto desses jantares.

— Por que não?

Susie pensou por um minuto e depois respondeu:

— Acho que começo a me sentir culpada. — Ela passou a narrar as observações sutis que seus pais faziam, comparando a vida de seus amigos com a dela. Eles falavam de como era maravilhosa a participação dos avós na criação dos netos. Falavam das atividades comunitárias em que seus amigos participavam e como seria bom se ela tomasse parte disso caso morasse ali. A lista não terminava nunca.

Susie logo percebeu que, quando voltava para casa, sentia-se mal por morar onde morava. Ela se atormentava pensando que deveria mesmo fazer o que seus pais queriam.

O problema de Susie é comum. Ela fez suas escolhas *externamente*. Saiu da casa, onde crescera, para seguir uma carreira. Ela mesma pagava as suas contas. Casou-se e teve um filho. Mas *internamente* as coisas eram diferentes. Não tinha a permissão emocional para ser independente, para fazer as próprias escolhas na vida sem se sentir culpada quando não fazia o que seus pais queriam. Ela ainda não era capaz de suportar a pressão.

O verdadeiro problema estava no íntimo. Lembre-se: os limites definem a sua propriedade. Susie e outros como ela na realidade não têm a “posse” de si mesmos. Os que têm o controle da própria vida não se sentem culpados quando escolhem que rumo tomar. Eles levam os outros em consideração mas, quando fazem uma escolha pela vontade do outro, fazem por amor, não por culpa; agem assim para promover o bem, não para evitar ser malvistas.

Sinais da Ausência de Limites

Vamos examinar alguns sinais da ausência de limites na família em que crescemos.

Contrariando o vírus

Há uma cena bastante comum: um dos cônjuges não teve bons limites no lar em que cresceu. Então, quando entra em contato com

as familiares por telefone ou pessoalmente, fica deprimido, irritado, autocrítico, perfeccionista, bravo, briguento ou retraído. É como se “pegasse” algo de seu lar de origem e passasse isso para a própria família.

Sua família de origem tem o poder de afetar sua nova família num efeito cascata. Um sinal inequívoco de que há problemas de limites é quando seu relacionamento com uma pessoa tem o poder de afetar sua relação com outras. Você está permitindo que essa pessoa tenha um poder muito grande sobre a sua vida.

Lembro-me de uma jovem que fez rápidos progressos na terapia até que falou com sua mãe e, depois, afastou-se por três semanas. Ela dizia coisas como: “Não estou mudando nem um pouco. Não estou melhorando”. Por possuir forte identificação com muitas idéias maternas a seu respeito, ela não conseguia separar-se. Essa fusão com a mãe afetou o relacionamento com os outros. Praticamente se isolou de todas as outras pessoas de sua vida depois de interagir com a mãe. Aquela jovem não pertencia a si própria; a mãe era dona de sua vida.

Segundo plano

“Não dá para acreditar como ela o trata”, disse Dan. “Ela faz todas as vontades dele. Quando ele a critica, ela se esforça ainda mais. E praticamente me ignora. Estou cansado de ser o “segundo homem” da minha esposa.

Dan não estava falando do amante de Jane. Falava sobre o pai dela. Estava cansado de sentir que Jane se preocupava mais em atender às vontades do pai do que as dele.

Esse é um sinal comum da ausência de limites na família de origem: é como se o cônjuge ficasse com as sobras. Parece que a verdadeira devoção do parceiro é para com os pais. Nesse caso, a esposa não completou o processo de “partir antes de unir-se”; ela tem um problema de limites. Deus traçou o processo pelo qual “deixará o homem a seu pai e a sua mãe, e unir-se-á à sua mulher, e serão os dois uma só carne” (Gn 2:24). A palavra hebraica traduzida por “deixar”

provém de uma raiz que significa *desatar*, *abandonar* ou *renunciar*. Para que o casamento dê certo, a esposa precisa desatar os laços com a família de origem e firmar outros com a nova família que está sendo criada por meio do casamento.

Isso não significa que maridos e esposas não devam relacionar-se com a família do outro. Mas precisam impor limites claros para isso. Muitos casamentos fracassam porque um dos parceiros deixa de impor limites à sua família e o cônjuge e os filhos ficam em segundo plano.

Eu poderia receber a minha mesada, por favor?

Terry e Sherry formavam um casal atraente. Possuíam uma casa grande e sempre viajavam nas férias; seus filhos faziam aulas de piano e balé e tinham esquis, *skates*, patins de gelo e pranchas de *windsurf*. Terry e Sherry tinham toda a pompa do sucesso. Mas havia um problema. O contra-cheque de Terry não podia suportar esse estilo de vida. Terry e Sherry recebiam muita ajuda financeira da família dele.

A família de Terry sempre quis o melhor para o filho, e continuamente o ajudara nisso. Eles contribuíram para a compra da casa, para as férias e para os *hobbies* das crianças. Embora isso permitisse que Terry e Sherry tivessem coisas que de outra forma não poderiam ter, também lhes era dispendioso.

O socorro periódico de seus pais afetava o respeito próprio de Terry. E Sherry sentia como se não pudesse gastar nada sem consultar os sogros, já que eles contribuíam para a renda da família.

Terry exemplifica um problema comum de limites dos jovens adultos hoje em dia, tanto casados quanto solteiros: ele ainda não tinha amadurecido financeiramente. Não podia impor limites à vontade dos pais de que ele e Sherry “tivessem tudo o que eles possuíam”. Ele também descobriu que estava tão identificado com a idéia de sucesso que sentia dificuldade em dizer “não” aos próprios desejos. Não tinha certeza se queria renunciar aos presentes e às contribuições em troca de maior independência.

A história de Terry é o lado “otimista” do problema do limite

financeiro. Existe também o lado “Estou numa encrenca”. Muitas pessoas se metem em complicações financeiras continuamente por causa da irresponsabilidade, do abuso de drogas ou álcool, do uso inconseqüente do dinheiro ou por causa da síndrome moderna do “Ainda não me encontrei”. Seus pais continuam a financiar essa jornada de fracasso e irresponsabilidade, pensando “Dessa vez eles vão acertar”. Na verdade, estão incapacitando os filhos para a vida, impedindo que alcancem a independência.

Uma pessoa adulta que não consegue sustentar-se financeiramente permanece como criança. Para tornar-se adulto, você precisa viver por seus próprios meios e pagar por seus fracassos.

Mãe, cadê as minhas meias?

Na *síndrome da eterna criança*, a pessoa pode ser independente financeiramente, mas permite que a família de origem ainda desempenhe algumas funções de gerenciamento na vida.

Esse filho adulto não sai da casa da mamãe e do papai, passa as férias com eles, deixa a roupa para lavar e faz muitas de suas refeições lá. É o confidente mais próximo da mamãe ou do papai e compartilha “tudo” com eles. Aos trinta e poucos anos, ainda não descobriu sua vocação, não tem nenhuma economia, nenhum plano de aposentadoria e nenhum seguro de saúde. À primeira vista, essas coisas não parecem ser problemas sérios. Mas, não raro, mamãe e papai estão impedindo simbolicamente que seu filho adulto se desligue emocionalmente de casa.

Isso em geral acontece com famílias em que há amor e amizade, em que as coisas são tão boas, que fica difícil ir embora (os psicólogos muitas vezes denominam “família interligada” aquela em que os filhos não se separam com limites claros). Isso não parece ser um problema, porque todos se dão muito bem. A família se sente muito feliz unida.

Contudo, os *outros* relacionamentos do filho adulto podem sofrer uma disfunção. Ele pode escolher amigos e namoradas que sejam “ovelhas negras”. Pode ser incapaz de assumir um compromisso com alguém do sexo oposto ou com uma carreira.

Normalmente, o aspecto financeiro é um problema. Ele tem contas enormes em vários cartões de crédito e em geral está atrasado com os impostos. Embora possa estar ganhando a vida sozinho, nunca pensa no futuro. No fundo, esta é a vida financeira de um adolescente. Os adolescentes juntam dinheiro para comprar uma prancha de *surfe*, um aparelho de som ou uma roupa, mas não pensam além do presente imediato. Será que juntei dinheiro suficiente para os programas desse fim de semana? Adolescentes – e filhos adultos que não se separaram dos pais – ainda estão sob a proteção paterna, e pensar no futuro é responsabilidade dos pais.

Três é demais

Famílias com disfunções costumam ter um tipo de problema com limites chamado *triangulação*. Isso acontece da seguinte forma: a pessoa *A* está brava com *B*. A pessoa *A* não conta para *B*. *A* chama *C* e reclama de *B*. *C* gosta de ter a confiança de *A* e dispõe-se a ouvir sempre que *A* quiser fazer o jogo do triângulo.

A essa altura, a pessoa *B*, sentindo-se solitária, chama *C* e, de passagem, menciona o conflito com *A*. *C* torna-se confiante tanto de *B* como de *A*. *A* e *B* não resolvem seu problema, e *C* ganha dois “amigos”.

A triangulação ocorre quando duas pessoas não conseguem solucionar seus problemas e incluem uma terceira para tomar partido. É um problema de limites porque a terceira pessoa não faz parte do conflito, mas *é usada como apoio e testemunha por aquelas que temem enfrentar-se*. E assim o conflito persiste, as pessoas não mudam e cria-se uma inimizade desnecessariamente.

O que acontece no triângulo é que as pessoas falam de maneira falsa, encobrindo seu ódio com palavras bonitas e elogios. *A* em geral é cordial, bondoso e até mesmo lisonjeiro com *B*, mas quando fala com *C* a raiva aparece.

É claramente uma ausência de limites o fato de *A* não “assumir” a sua raiva. A pessoa com quem *A* está brava merece ouvir isso

diretamente dela. Quantas vezes você já se sentiu magoado com uma frase do tipo: “Sabe o que o fulano falou de você?”. E na última vez que você falou com o fulano tudo parecia estar bem.

Além disso, *C* está sendo trazido para o conflito, e seu conhecimento a respeito dele atrapalha o relacionamento com *B*. A fofoca fica entre os dois. Isso afeta a nossa opinião sobre os envolvidos na fofoca, sem que eles tenham oportunidade de se defender. Muitas vezes o que ouvimos de uma terceira pessoa não está correto. É por isso que a Bíblia nos orienta a ouvir pelo menos duas ou três testemunhas, não apenas uma.

A triangulação é um problema comum de limites entre as famílias de origem. Os antigos padrões de conflito entre pai e filho, ou entre os pais, começam com um membro da família chamando outro e conversando sobre um terceiro. Esse padrão altamente destrutivo mantém a disfunção.

A Bíblia é bastante séria a respeito de resolvermos um conflito *diretamente* com aquele que nos deixou furiosos:

O que repreende ao homem achará depois mais favor do que aquele que lisonjeia com a língua (Pv 28:23).

Não odiarás a teu irmão no teu coração, mas repreenderás a teu próximo, e não levarás sobre ti pecado por causa dele (Lv 19:17).

Portanto, se trouxeres a tua oferta ao altar, e aí te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa diante do altar a tua oferta, vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; depois vem, e apresenta a tua oferta (Mt 5:23,24).

Ora, se teu irmão pecar contra ti, vai, e repreende-o entre ti e ele só (Mt 18:15).

Essas passagens mostram que um modo simples de evitar a

triangulação é sempre falar diretamente com a pessoa com quem o conflito se iniciou. Resolva isso com ela e, somente se ela negar o problema, fale com outra pessoa para ter uma idéia de como resolvê-lo e não para fazer fofocas ou desabafar sua raiva. Então, vocês *dois*, juntos, poderão falar com a pessoa para tentar solucionar o problema.

Nunca fale algo sobre uma pessoa a terceiros se você não pretende dizê-lo diretamente a ela.

Afinal de contas, quem é a criança aqui?

“Não devem os filhos entesourar para os pais, mas os pais para os filhos” (2Co 12:14).

Algumas pessoas nasceram para cuidar dos pais. Elas não se apresentaram para a tarefa; herdaram-na. Atualmente, chamamos essas pessoas de “co-dependentes”. Desde pequenas, aprenderam que eram responsáveis pelos pais, os quais permaneceram presos a padrões infantis de irresponsabilidade. Quando se tornam adultas, essas pessoas sentem dificuldade em estabelecer limites entre si mesmas e seus pais irresponsáveis. Sempre que tentam viver a própria vida, sentem-se egoístas.

Na verdade, a Bíblia ensina que o filho adulto deve cuidar dos pais idosos. “Honra as viúvas que verdadeiramente são viúvas. Mas, se alguma viúva tiver filhos, ou netos, aprendam eles primeiro a exercer piedade para com a sua própria família, e a recompensar a seus progenitores; porque isto é bom e agradável diante de Deus” (1Tm 5:3,4). É justo sentir gratidão para com nossos pais e retribuir o que fizeram por nós.

Mas geralmente surgem dois problemas. Primeiro: talvez seus pais não estejam mesmo necessitados. Podem apenas estar sendo irresponsáveis, exigentes ou agindo como mártires. Precisam assumir a responsabilidade por suas mochilas.

Segundo: quando estiverem necessitados de fato, os limites podem não estar bem definidos para determinar o que você pode e o que não pode dar. Você talvez não consiga limitar o que vai dar; e a

incapacidade de seus pais de ajustar-se à idade avançada, por exemplo, acabará dominando sua família. Essa dominação é capaz de arruinar casamentos e prejudicar os filhos. A família precisa decidir o que quer e o que não quer dar, para que possa continuar a amar e a apreciar os pais, em vez de ressentir-se com eles.

Os bons limites evitam o ressentimento. *É bom dar*. Mas dê quanto for justo para a situação e de acordo com seus recursos.

Mas eu sou seu irmão!

Outra dinâmica freqüente é o relacionamento adulto entre irmãos. Um filho adulto irresponsável depende de um irmão adulto responsável, para não crescer e deixar a família (não se trata de um irmão realmente necessitado, que apresente um problema físico ou mental). O filho irresponsável continua a usar os antigos jogos familiares na vida adulta.

O difícil aqui é lidar com a culpa e a pressão sentidas por tratar-se de um irmão. Já vi pessoas fazendo coisas totalmente loucas ou inúteis por um irmão, que jamais fariam por um grande amigo. Nossa família pode destruir nossas melhores cercas só pelo fato de ser nossa “família”.

Por que fazemos isso?

Por que será que escolhemos continuar com esse tipo de padrão? O que está errado?

Um motivo é que não aprendemos as leis dos limites em nossa família de origem e nossos problemas adultos são, na verdade, antigos problemas de limites existentes desde a infância.

Outro motivo é que talvez não tenhamos feito a transição bíblica para a vida adulta e para a adoção espiritual na família de Deus. Vamos examinar os dois casos.

A manutenção de antigos problemas com limites

Lembra-se da história do alienígena? Ele cresceu em outro planeta

e não conhecia as leis da Terra, como a da gravidade e a do dinheiro como meio de troca.

Os padrões que você aprendeu em casa, em sua criação, continuam na vida adulta com os mesmos elementos: comportamento irresponsável sem conseqüências, falta de resistência ao erro, ausência de limites, atribuição da responsabilidade aos outros, contribuição por obrigação ou ressentimento, inveja e passividade. Esses padrões não são novos, apenas nunca foram objeto de resistência e arrependimento.

Esses padrões são sérios. Foi em torno dos membros de sua família que você aprendeu a organizar a vida, por isso eles podem trazer os antigos padrões de volta apenas com a presença física. Você começa a agir automaticamente de *memória*, em vez de agir com maturidade.

Para mudar isso, você precisa identificar esses “pecados familiares” e desviar-se deles. Precisa confessá-los como pecados, arrepender-se e mudar a maneira de lidar com eles. O primeiro passo para estabelecer limites é reconhecer os antigos padrões que persistem até o presente.

Veja os conflitos que você está enfrentando com os limites na sua família de origem, identifique quais leis foram quebradas e depois localize o fruto negativo resultante em sua vida.

Adoção

Este livro não trata do desenvolvimento espiritual, mas os limites são um aspecto essencial do crescimento. Uma etapa importante desse processo é desvencilhar-se da autoridade paterna e submeter-se à autoridade de Deus.

A Bíblia diz que os filhos devem permanecer *sob* a autoridade dos pais até se tornarem adultos (Gl 4:1-7). Na realidade, os pais são responsáveis por eles. Mas, quando chega a idade adulta e a “idade da responsabilidade”, os filhos saem do olhar de seus guardiães e supervisores e tornam-se responsáveis por si próprios. Os cristãos buscam outro relacionamento paterno, no qual Deus é o Pai. Ele não nos deixa órfãos e traz-nos para dentro de sua família.

Várias passagens do Novo Testamento ensinam que precisamos

abandonar a aliança com nossa família de origem para sermos adotados por Deus (Mt 23:9). Ele ordena que o tenhamos como Pai, sem necessidade de nenhum intermediário paterno. Os adultos que mantêm uma aliança com os pais terrenos ainda não perceberam sua nova condição de adotados.

Muitas vezes não obedecemos à Palavra de Deus porque não abandonamos espiritualmente nossa casa. Sentimos que ainda precisamos agradecer aos pais, em vez de obedecermos a nosso novo Pai (Mt 15:1-6).

Quando nos tornamos parte da família de Deus, algumas vezes obedecer à vontade dele resultará em conflitos com nossa família e, outras vezes, nos separará dela (Mt 10:35-37). Jesus diz que nossos laços espirituais são os mais fortes e os mais importantes (Mt 12:46-50). Nossa verdadeira família é a família de Deus. Nela, que deve ser nosso vínculo mais forte, as coisas são feitas de maneira determinada. Devemos dizer a verdade, impor limites, assumir, enfrentar-nos, perdoar-nos uns aos outros, exigindo responsabilidade mútua e assim por diante. O que governa essa família são padrões e valores sólidos. E Deus não permitirá que os participantes dela fujam dessa conduta.

Isso não significa que devamos cortar os nossos outros laços. Devemos ter amigos além da família de Deus e laços firmes com nossa família de origem. Contudo, precisamos fazer duas perguntas: esses laços nos impedem de agir corretamente numa situação específica e será que realmente nos tornamos adultos em relação à nossa família de origem?

Se nossos laços forem de afeto sincero, poderemos libertar-nos e assim dar por amor e com “vontade” no coração. Estaremos livres de ressentimentos, apreciaremos nossos limites e não permitiremos que a maldade se imponha.

Se não estivermos sob o comando de “guardiães e supervisores” quando adultos, poderemos tomar decisões realmente *adultas*, assumindo o controle sobre a nossa vontade (1Co 7:37) e subjugando-a ao nosso verdadeiro Pai.

Solução de Problemas com Limites Familiares

Estabelecer limites na família de origem é uma tarefa difícil, mas traz grande recompensa. É um processo com etapas distintas.

Identifique o sintoma

Análise sua situação e identifique os problemas de limites com seus pais e irmãos. A principal questão é: *Quando você perdeu o controle de sua propriedade?* Identifique essas áreas, encontre a ligação com a família em que você cresceu e siga o seu caminho.

Identifique o conflito

Descubra qual é a dinâmica em jogo. Por exemplo, a que “lei de limites” você está violando? Você faz triangulação? Você assume responsabilidades de um irmão ou de seu pai, em vez de ser responsável perante eles? Você não reforça as conseqüências e acaba pagando pelo comportamento deles? Você é passivo e reativo em relação a eles e ao conflito?

Você não pode parar de interagir nessa dinâmica enquanto não compreender o que está fazendo. “Tire a trave” de seus olhos. Depois, será capaz de ver claramente para poder relacionar-se com os membros de sua família. Identifique a si mesmo como o problema e descubra as violações de limites.

Identifique a causa do conflito

Ninguém age de forma errada sem motivos. Normalmente, tenta-se suprir alguma necessidade básica que a família de origem não conseguiu suprir. Talvez ainda esteja ligado a ela porque precisa de amor, de aprovação ou de aceitação. Você precisa enfrentar essa deficiência e aceitar que ela só será suprida na nova família de Deus, com aqueles que agora são seus verdadeiros “pais” e “irmãos”, que fazem a vontade de Deus e o amam conforme seus desígnios.

Aceite e receba o bem

Não basta compreender suas necessidades. É preciso supri-las. Deus quer fazê-lo por meio de seu povo, mas você precisa ser humilde, buscar um bom sistema de apoio e aceitar o bem. Pare de enterrar seus talentos e esperar ficar melhor. Aprenda a dar e receber amor, mesmo que se sinta meio sem jeito no início.

Pratique sua habilidade de estabelecer limites

Sua capacidade de estabelecer limites é frágil e nova. Você não pode usá-la de imediato numa situação difícil. Aplique-a nas situações em que ela será honrada e respeitada. Comece dizendo “não” às pessoas do seu grupo de apoio. Elas saberão apreciar e respeitar seus limites.

Quando estamos convalescendo de um problema físico, não devemos escolher primeiro a carga mais pesada. Devemos fortalecer-nos antes de nos lançarmos ao peso. Encare isso como um tratamento de fisioterapia.

Diga “não” ao mal

Além de praticar sua nova habilidade em situações seguras, evite as situações dolorosas. Nos estágios iniciais de recuperação, você precisa evitar as pessoas que abusaram de você e o controlaram no passado.

Quando achar que está pronto para restabelecer um relacionamento com esse tipo de pessoa, chame um amigo ou alguém para lhe dar apoio. Cuidado com suas investidas em situações e relacionamentos dolorosos. A ferida da qual você está se recuperando é profunda e é melhor não restabelecer um relacionamento sem antes ter as ferramentas necessárias. Cuidado para não se deixar envolver novamente em uma situação controladora por desejar muito uma reconciliação.

Perdoe o agressor

Nada pode revelar melhor os limites do que o perdão. Perdoar significa libertar alguém ou liquidar sua dívida. Quando você se recusa

a perdoar a alguém, é porque ainda quer algo dessa pessoa e, mesmo que seja vingança o que você queira, isso *o manterá amarrado a ela para sempre*.

Recusar-se a perdoar a um familiar é um dos principais motivos que mantêm as pessoas presas por anos a famílias problemáticas. Elas ainda querem algo de seus familiares. É muito melhor receber a graça de Deus, que tem algo a nos dar, e perdoar os que não têm dinheiro para pagar suas dívidas conosco. Isso acaba com o seu sofrimento, porque elimina o desejo de receber um pagamento que nunca acontecerá, o qual deixa seu coração doente porque adia sua esperança (Pv 13:12).

Se você não perdoar, estará exigindo algo que quem o ofendeu não está pronto a dar, mesmo que seja apenas a confissão do que ele fez. Isso o mantém "amarrado" a essa pessoa e destrói seus limites. Deixe a família problemática da qual você veio. Corte as amarras, e você estará livre.

Corresponda, mas não reaja

Se você *reagir* a algo que alguém disse ou fez, poderá ter um problema com limites. Se a pessoa for capaz de causar danos fazendo ou dizendo alguma coisa, é porque ela tem controle sobre você nesse ponto, e seus limites estão desorientados. Quando você *corresponde*, permanece no controle, fazendo opções e escolhas.

Se você sentir que está reagindo, afaste-se e recupere o autocontrole para que seus familiares não o forcem a fazer ou dizer algo que você não queria e atrapalhe sua independência. Depois de manter os seus limites, faça a melhor escolha. A diferença entre corresponder e reagir é uma questão de escolha. Se você reagir, *eles* estarão no controle; se corresponder, *você* será o comandante.

Aprenda a amar com liberdade e responsabilidade, não com culpa

Os melhores limites são os do amor. Quem permanece para sempre

num estado de proteção está perdendo em amor e em liberdade. Impor limites não significa parar de amar. Ao contrário, significa ganhar a liberdade para amar. É bom sacrificar-se e negar-se pelo bem dos outros. Mas é preciso ter limites para poder fazer essa escolha.

Pratique voluntariamente o ato de dar para ampliar sua liberdade. Às vezes, quando estamos construindo nossos limites, achamos que fazer um favor a alguém é co-dependência. Nada poderia estar mais longe da verdade. Fazer algo para alguém, quando se escolhe livremente fazê-lo, é fortalecer os limites. Os co-dependentes não estão fazendo o bem; eles permitem o mal porque sentem medo.

OS LIMITES E OS AMIGOS

Marsha mudava os canais da televisão sem perceber o que estava passando na tela. Ela estava pensando na conversa telefônica que tivera com sua melhor amiga, Tammy, a quem convidara para ir ao cinema. Mas Tammy tinha outros planos para aquela noite. Novamente, foi Marsha quem tomou a iniciativa e, mais uma vez, ela se decepcionou. Tammy nunca telefonava. Será que amizade é assim mesmo?

Amizade. A palavra evoca imagens de intimidade, de afeto e de união entre as pessoas. Os amigos são um símbolo da importância de nossa vida. As pessoas mais tristes da terra são as que terminam os dias sem ninguém que as conheça profundamente e as ame com sinceridade.

“Amizade” compreende um grupo amplo; a maioria dos relacionamentos mencionados neste livro apresenta características de

amizade. Mas, para os nossos propósitos, vamos definir a amizade como um *relacionamento não-romântico, baseado na afeição, não na função*. Em outras palavras, vamos excluir os relacionamentos estabelecidos em atividades comuns, como o trabalho ou o ministério. Vamos examinar a amizade com as pessoas com quem queremos estar apenas pelo prazer de sua companhia.

Os conflitos de limites com os amigos apresentam várias dimensões e formas. Para compreender as diferentes questões em jogo, veremos alguns conflitos e como podem ser resolvidos com os limites.

Conflito n.º 1: Aquiescente—Aquiescente

Em certos aspectos, era uma ótima amizade; em outros, péssima. Sean e Tim gostavam dos mesmos esportes, atividades e recreações. Frequentavam a mesma igreja e apreciavam os mesmos restaurantes. Mas eram flexíveis demais um com o outro. Ambos tinham dificuldade de dizer “não”.

Eles perceberam o problema num fim de semana, quando estavam programados, no mesmo dia, um passeio de jangada no rio e um show de música dos anos 60. Sean e Tim gostavam das duas coisas, mas não podiam participar de ambas. Sean ligou para Tim sugerindo que fizessem o passeio de jangada.

— Claro — respondeu o amigo. — Mas, na verdade, nem Sean nem Tim queriam realmente passear de jangada. Bem lá no fundo, os dois queriam ir ao show.

Já no meio do rio, Sean e Tim foram francos um com o outro. Cansado e molhado, Tim deixou escapar.

— Mas que grande idéia a sua de vir para cá.

— Tim — Sean disse, surpreso. — Eu pensei que *você* quisesse vir.

— Ah, não! Quando você me ligou, achei que *você* é que queria! Sean, meu velho — continuou em tom de lamentação —, acho melhor pararmos de nos tratar como dois bonecos de porcelana.

O problema de interação entre dois aquiescentes é que ninguém

faz o que de fato quer. Ficam com tanto medo de dizer a verdade para o outro que acabam vivendo uma mentira.

Vamos usar uma lista de verificação para ver o que acontece nesse conflito. Essa relação não apenas ajudará a mostrar onde você está criando limites, mas também como chegar ao ponto a que deseja chegar.

1. *Quais são os sintomas?* Um dos sintomas de um conflito aquiescente — aquiescente é a insatisfação — a sensação de que você fez algo que não deveria.

2. *Quais são as raízes?* Os aquiescentes, em sua história passada, tiveram de evitar dizer “não” só para agradar. Como suas raízes são semelhantes, costuma ser difícil dois aquiescentes se ajudarem mutuamente.

3. *Qual é o conflito de limites?* Os aquiescentes educadamente rejeitam seus limites para manter a paz.

4. *Quem precisa assumir o controle?* Cada aquiescente precisa assumir a responsabilidade por suas tentativas de agradar o outro. Sean e Tim precisam admitir, os dois, que controlam um ao outro quando procuram ser agradáveis.

5. *O que é necessário fazer?* Os aquiescentes precisam estabelecer relacionamentos que os fortaleçam, estar com grupos de apoio, fazer estudos bíblicos em casa ou consultar um especialista. O medo de magoar os outros os impede de estabelecer seus limites.

6. *Por onde começar?* Os dois aquiescentes devem experimentar impor limites em coisas corriqueiras. Podem começar a ser sinceros a respeito de coisas como preferência por restaurantes, estilos musicais e coisas desse tipo.

7. *Como impor limites um para o outro?* Sean e Tim falam cara a cara, finalmente, dizendo a verdade e revelando os limites que gostariam de começar a impor. Eles se comprometem a melhorar os limites um com o outro.

8. *O que acontece depois?* Sean e Tim talvez tenham de admitir que seus interesses não são tão semelhantes quanto pensavam. Pode ser preciso diferenciar-se ainda mais um do outro. Ter outros amigos e

atividades não diminuirá de forma alguma o afeto mútuo; poderá acabar até melhorando a amizade.

Conflito n.º 2: Aquiescente—Controlador Agressivo

O conflito aquiescente – controlador agressivo, um dos mais fáceis de identificar, apresenta sintomas clássicos. O aquiescente vê-se intimidado e inferior no relacionamento; o controlador agressivo irrita-se e sente-se atormentado pelo aquiescente.

“Está bem, se você insiste...” é uma frase comum do aquiescente. Em geral, o controlador agressivo insiste em tomar um pouco do tempo, da habilidade ou dos recursos do aquiescente. O controlador agressivo não tem dificuldade em exigir o que quer. Às vezes, consegue o que quer mesmo sem pedir. “Preciso disso” é o bastante para o controlador agressivo tomar o que quiser do aquiescente: as chaves do carro, uma xícara de açúcar ou três horas de seu tempo.

Como o aquiescente é normalmente infeliz nessa relação, é ele quem precisa tomar a iniciativa. Vamos aplicar a lista de verificação para esse tipo de relacionamento.

1. *Quais são os sintomas?* O aquiescente sente-se controlado e magoado; o controlador agressivo sente-se bem, mas não gosta que o aborçam.

2. *Quais são as raízes?* É bem provável que o aquiescente tenha crescido em uma família que o ensinou a evitar conflitos, em vez de enfrentá-los. O controlador agressivo nunca foi ensinado a esperar pela recompensa e a assumir ele mesmo responsabilidade.

3. *Qual é o conflito de limites?* Dois conflitos de limites são a incapacidade de o aquiescente impor limites claros para seu amigo e a incapacidade de o controlador agressivo respeitar os limites do aquiescente.

4. *Quem precisa assumir o controle?* O aquiescente precisa enxergar que não é uma vítima do controlador agressivo; está, sim, oferecendo seu poder para o amigo numa bandeja de prata. Abrir mão do poder é sua forma de controlar o outro. O aquiescente controla procurando agradar

o outro, esperando que isso o acalme e o faça mudar de comportamento. O controlador agressivo precisa assumir que sente dificuldade em ouvir um “não” e aceitar os limites dos outros. Ele tem de aceitar a responsabilidade pela compulsão que tem de controlar o amigo.

5. *O que é necessário fazer?* O aquiescente, o mais infeliz dessa amizade, precisa ligar-se a um grupo de apoio que o ajude a resolver seu problema de limites.

6. *Por onde começar?* Ao preparar-se para resistir ao amigo, o aquiescente precisa experimentar impor limites em seu grupo de apoio. O controlador agressivo poderia melhorar muito se tivesse um parecer sincero de seus amigos mais próximos sobre como costuma atropelar as pessoas, para que assim aprenda a respeitar os limites dos outros.

7. *Como impor limites?* O aquiescente aplica os princípios bíblicos em sua amizade (leia Mt 18). Ele resiste ao controle e à intimidação do amigo. Avisa que, da próxima vez que o controlador agressivo tentar controlá-lo, ele se afastará. Não tenta controlar o outro. A resistência não é um ultimato que priva o outro de fazer suas escolhas. Ela impõe limites para que o outro saiba que seu controle está magoando e ferindo a amizade. Esses limites protegem o aquiescente de mágoas futuras. O controlador agressivo poderá ficar zangado e ameaçador quanto queira, mas o aquiescente não estará por perto para ser magoado. Deixará a sala, a casa ou a amizade – até que seja seguro voltar. O controlador agressivo experimenta as conseqüências de suas ações. Como seu amigo não está por perto, sente falta do afeto e começa a assumir a responsabilidade pelo modo controlador responsável pelo afastamento.

8. *O que acontece depois?* A essa altura, se os dois amigos se abrirem, poderão renegociar o relacionamento. Poderão estabelecer novas regras — como “Vou parar de chateá-lo se você parar de ser crítico” — e construir uma nova amizade.

Conflito n.º 3: Aquiescente—Controlador Manipulador

“Cathy, estou numa verdadeira enrascada, e você é a única com

quem posso contar. Não consegui arranjar uma babá para as crianças e tenho de ir a esse compromisso na igreja...”

Cathy ouviu a situação da amiga Sharon. Era a história de sempre. Sharon não costumava planejar as coisas, como chamar uma babá com antecedência. Sempre recorria a Cathy para obter ajuda nas enrascadas em que se metia.

Cathy odiava ficar presa nessa posição. Sharon não fazia de propósito e precisava dela por uma boa causa, mas Cathy ainda assim se sentia usada e explorada. O que deveria fazer?

Muitas amizades ficam presas nessa interação entre aquiescentes e controladores manipuladores. Por que chamamos Sharon de controladora? Ela não está tentando conscientemente manipular a amiga; porém, por melhores que sejam suas intenções, quando fica atrapalhada, usa os amigos. Ela conta com a ajuda dos outros, achando que não se importarão de fazer um favor para um amigo. Seus amigos aceitam, dizendo: “Bem, esta é a Sharon”. Eles reprimem o ressentimento.

Vamos aplicar a lista a esse conflito.

1. *Quais são os sintomas?* O aquiescente (Cathy) fica ressentido com os pedidos urgentes do controlador manipulador (Sharon). Cathy sente como se a amiga sempre contasse com sua amizade incondicional. Ela começa a evitar a amiga.

2. *Quais são as raízes?* Os pais de Sharon costumavam salvá-la de todos os apuros, desde terminar os trabalhos escolares às três da madrugada até emprestar dinheiro quando ela já tinha mais de trinta anos. Ela vivia num universo bastante compreensivo, em que boas pessoas sempre a ajudavam. Nunca precisou enfrentar sua irresponsabilidade e sua falta de disciplina e planejamento. Quando criança, Cathy não gostava do olhar repreensivo da mãe quando dizia “não”. Ela cresceu com medo de magoar os outros pela imposição de limites. Cathy fazia qualquer coisa para evitar um conflito com os amigos – sobretudo com Sharon.

3. *Qual é o conflito de limites?* Sharon não planeja o futuro nem assume

a responsabilidade por seus compromissos. Quando as obrigações “fogem do seu controle”, ela pede ajuda ao aquiescente mais próximo. E Cathy vem correndo.

4. *Quem precisa assumir o controle?* Cathy, a parte ferida desse conflito, sente como o seu “sim” eterno contribuiu para a ilusão de Sharon de que nunca precisara-se planejar. Ela precisa parar de sentir-se vítima e assumir a obrigação de dizer “não”.

5. *O que é necessário fazer?* Cathy precisa vincular-se a outras pessoas que a ajudarão a analisar os problemas que ela tem com a amiga.

6. *Por onde começar?* Cathy treina para dizer “não” a amigos compreensivos. Num ambiente propício, ela aprende a discordar, a expor sua opinião e a resistir. Tudo isso traz força e orientação o seu relacionamento.

7. *Como impor limites?* No próximo encontro, Cathy deve contar a Sharon que se sente usada e prejudicada. Ela explica como gostaria que o relacionamento delas fosse mais equilibrado. Depois avisa à amiga que não aceitará mais o serviço “urgente” de babá. Sharon, que não sabia estar magoando a amiga, lamenta sinceramente. Começa a tratar seus compromissos com mais responsabilidade. Após algumas tentativas frustradas de chamar Cathy na última hora para servir de babá, perdendo assim compromissos importantes, Sharon começa a se planejar com uma ou duas semanas de antecedência.

8. *O que acontece depois?* A amizade cresce e aprofunda-se. Com o tempo, Cathy e Sharon lembrarão o conflito que as aproximou ainda mais, dando boas risadas.

Conflito n.º 4: Aquiescente—Insensível

Lembra-se da amizade de Marsha e Tammy, relatada no começo deste capítulo? Uma amiga sempre toma a iniciativa enquanto a outra não faz nada; isso retrata o conflito aquiescente – insensível. Uma das partes sente-se frustrada e triste; a outra fica imaginando qual seria o problema. Marsha achava que a amizade não era tão importante para Tammy como era para ela.

Vamos analisar a situação:

1. *Quais são os sintomas?* Marsha sente-se deprimida, ressentida e insignificante. Tammy, por sua vez, pode sentir-se culpada ou oprimida pelas necessidades e exigências da amiga.

2. *Quais são as raízes?* Marsha sempre teve medo de que, se não controlasse seus vínculos importantes fazendo tudo por conta própria, seria abandonada. Então tornou-se uma Marta para as outras Marias, uma trabalhadora, e não admiradora (Lc 10:38-42). Tammy nunca teve de fazer muita força para manter as amizades. Sempre popular e requisitada, é aceita passivamente como amizade importante. Nunca perdeu ninguém por não ser receptiva. Na verdade, os outros é que têm de dar duro para fazê-la participar.

3. *Qual é o conflito de limites?* Pode haver aqui dois tipos de conflitos de limites. Primeiro: Marsha está assumindo toda a responsabilidade pela amizade. Não permite que a amiga carregue o próprio fardo (Gl 6:5). Segundo: Tammy não assume muita responsabilidade pela amizade. Sabe que Marsha aparecerá com atividades que ela poderá escolher à vontade. Por que trabalhar quando alguém vai fazer isso por você?

4. *Quem precisa assumir o controle?* Marsha precisa assumir a responsabilidade por facilitar as coisas para que Tammy não precise fazer nada. Ela sabe que suas tentativas de planejar, telefonar e fazer todo o trabalho são um pretexto para controlar a amizade.

5. *O que é necessário fazer?* As duas amigas precisam de apoio de outros amigos. Não podem analisar objetivamente o problema sem ter um ou dois relacionamentos de amor incondicional.

6. *Por onde começar?* Marsha treina para impor limites com amigos compreensivos. Ela percebe que continuará a ter amizades nas quais cada um carrega o próprio peso, mesmo que ela e Tammy terminem a amizade.

7. *Como impor limites?* Marsha conta a Tammy o que sente e diz que ela precisará assumir sua cota de responsabilidade futuramente. Em outras palavras, depois que Marsha ligar para ela, não se falarão novamente a menos que Tammy telefone de volta. Marsha espera

que Tammy sinta sua falta e comece a ligar também. Se o pior acontecer e a amizade se atrofiar por causa da insensibilidade de Tammy, Marsha terá ganhado algo. Terá aprendido que o vínculo não era recíproco. Então poderá lamentar, superar tudo e seguir em frente para encontrar amigos de verdade.

8. *O que acontece depois?* A pequena crise muda para sempre o caráter da amizade. Pode levar ao rompimento ou dar margem para que se construa uma relação de maior qualidade.

Perguntas sobre conflitos de limites na amizade

Os conflitos de limites nas amizades são difíceis de resolver porque a única coisa que mantém as pessoas unidas é o próprio vínculo de sentimento que existe entre elas. Não existe aliança de casamento nem ligação profissional. É só amizade, e isso geralmente parece muito frágil e vulnerável.

Com frequência, os envolvidos em conflitos como os apresentados, ao pensar em estabelecer limites na amizade, fazem-se perguntas como as que se seguem.

Pergunta n.º 1: As amizades não são facilmente quebradas?

A maioria dos amigos não tem um compromisso externo, como o casamento, o trabalho ou a igreja, que os mantenha unidos. Se o telefone parar de tocar, o relacionamento pode simplesmente morrer sem que isso afete profundamente a vida dos envolvidos. Então, quando surgem conflitos de limites, as amizades não estariam correndo um risco ainda maior?

Esse tipo de raciocínio apresenta dois problemas. Primeiro: entende que as instituições externas, como o casamento, o trabalho e a igreja, são o que mantém um relacionamento. Presume que o compromisso, não o vínculo, é o que nos une. Biblicamente e na vida prática, isso não poderia estar mais errado.

Ouvimos esse tipo de opinião em muitos círculos cristãos: “Se

você não gostar de alguém, finja que gosta”, “Esforce-se para amar”, “Assuma o compromisso de amar” ou “Se você decidir amar, os sentimentos surgirão”.

Escolha e compromisso *são* ingredientes de uma boa amizade. Precisamos mais do que um amigo nas horas boas. Contudo, a Bíblia ensina que não podemos depender de um compromisso ou da mera força de vontade, pois as pessoas sempre nos decepcionarão. Paulo disse que fazia o que não queria e não fazia o que queria (Rm 7:19). Ele estava encurralado. Todos passamos pelo mesmo conflito. Mesmo quando nos comprometemos em uma amizade de afeto, coisas ruins acontecem. Acabamos decepcionando os outros. Os sentimentos esfriam. E simplesmente lutar contra isso não basta para restabelecer o relacionamento.

Podemos resolver nosso dilema da mesma forma que Paulo: “Portanto, agora nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o Espírito” (Rm 8:1). A resposta é estar “em Cristo Jesus”, ou seja, em contato com Cristo, tanto no plano vertical quanto horizontal. Quando nos unimos a Deus, a nossos amigos e a grupos de apoio, somos invadidos pela graça que nos permite resistir aos conflitos de limites que surgirem e, assim, combatê-los. Sem essa fonte externa de união, estamos fadados a uma força de vontade inútil que poderá faltar-nos ou fazer-nos pensar que somos onipotentes.

A Bíblia ensina que todo compromisso se baseia em um relacionamento de afeto. Ser amado é o que nos conduz ao comprometimento e à liberdade de escolha, não o inverso.

Como isso se aplica às nossas amizades? Veja deste modo. Como você se sentiria se seu melhor amigo lhe dissesse: “Eu só queria dizer que o único motivo de sermos amigos é que me comprometi com essa amizade. Não existe nada que me prenda a você. Sua companhia não é tão agradável assim. Mas eu continuarei optando por ser seu amigo”.

Você provavelmente não se sentiria muito seguro ou amado nesse relacionamento. Acharia estar sendo procurado apenas por obrigação,

não por amor. Não deixe que ninguém o engane. Todas as amizades devem ser construídas com base no vínculo afetivo; caso contrário, estarão correndo o risco de desabarem.

O segundo problema com o raciocínio de que as amizades são mais fracas que os relacionamentos institucionalizados, como o casamento, a igreja e o trabalho, está em supor que esses três não se baseiam no afeto. Isso não é verdade. Se fosse assim, os votos do casamento garantiriam uma taxa zero de divórcios. As profissões de fé ou os batismos garantiriam igrejas sempre cheias. Um emprego garantiria cem por cento de frequência ao trabalho. Essas três importantes instituições, tão decisivas em nossa vida, dependem em grande parte do vínculo afetivo.

É assustador perceber que a única coisa que atrai nossos amigos não é a nossa atitude ou simpatia, ou a culpa e obrigação deles. A única coisa que os fará procurar-nos, querer passar tempo conosco e suportar-nos é o amor. E isso ninguém pode controlar.

A qualquer momento as pessoas podem desistir de suas amizades. Porém, quanto mais nos entregamos a uma vida baseada no vínculo afetivo, mais aprendemos a confiar no amor. Aprendemos que os verdadeiros laços de amizade não se quebram facilmente. E aprendemos que, num bom relacionamento, podemos estabelecer limites que fortalecerão o vínculo, em vez de prejudicá-lo.

Pergunta n.º 2: Como é possível impor limites nos relacionamentos românticos?

Os cristãos solteiros têm grande dificuldade em aprender a ser sinceros e a impor limites em relacionamentos românticos. A maior parte dos conflitos gira em torno do medo de perder a relação. Alguém pode dizer: “Existe uma pessoa na minha vida de quem gosto muito, mas tenho medo de que, se eu lhe disser ‘não’, nunca mais a veja de novo”.

Dois princípios bem caracterizados atuam na esfera romântica:

1. *Os relacionamentos românticos são, por natureza, arriscados.* Muitos solteiros que não criaram bons vínculos com outras pessoas e não

tiveram seus limites respeitados procuram aprender as regras das amizades bíblicas no namoro. Esperam que a segurança desses relacionamentos os ajude a aprender a amar, a ser amado e a impor limites.

Com frequência, depois de alguns meses de namoro, essas pessoas terminam mais machucadas do que antes. Sentem-se decepcionadas, humilhadas e usadas. Não é um problema do namoro. É um problema de compreender o propósito do namoro.

O propósito do namoro é praticar e experimentar. O objetivo final do namoro é geralmente decidir, mais cedo ou mais tarde, se a relação acabará em casamento. Namorar é um meio de descobrir que tipo de pessoa podemos complementar e com quem somos espiritual e emocionalmente compatíveis. É um período de treinamento para o casamento.

Esse fato cria um conflito intrínseco. Quando namoramos, temos liberdade para dizer, a qualquer hora, “Isso não está dando certo” e terminar o relacionamento. A outra pessoa tem o mesmo direito.

O que isso significa para uma pessoa com problemas de limites? Muitas vezes, ela carrega aspectos imaturos e não-desenvolvidos de sua personalidade para um relacionamento romântico adulto. Em uma situação de pouco compromisso e alto risco, ela busca a segurança, o vínculo e a coerência de que suas feridas precisam. Ela se entrega rápido demais aos cuidados de quem está namorando porque suas necessidades são urgentes. E ela ficará arrasada quando as coisas “não derem certo”.

Isso é o mesmo que enviar uma criança de três anos de idade para as frentes de batalha. Namorar é uma maneira de os adultos descobrirem se o casamento é conveniente; não é o lugar em que almas jovens e feridas encontrarão cura. A cura pode ser encontrada mais facilmente em terrenos não-românticos, como grupos de apoio, grupos da igreja, terapia e amizades do mesmo sexo. Não é possível confundir os propósitos dos relacionamentos românticos com os dos não-românticos.

É melhor aprender a impor limites nas áreas não-românticas, em que o vínculo e o compromisso são maiores. Depois que aprendemos a reconhecer, impor e manter os limites bíblicos, podemos usá-los no parque de diversões da idade adulta chamado namoro.

2. *É necessário estabelecer limites no romance.* As pessoas com limites maduros às vezes os suspendem nas etapas iniciais do namoro, numa tentativa de agradar à outra pessoa. Porém, a sinceridade no romance ajuda a definir o relacionamento, fazendo com que as pessoas saibam onde uma começa e a outra termina.

O desconhecimento mútuo dos limites é um dos sinais mais óbvios da saúde precária de um namoro. No aconselhamento pré-nupcial, costumamos perguntar aos casais: “Em que vocês discordam? Quais são os assuntos proibidos?”. E quando eles respondem “É incrível, mas somos tão compatíveis que quase não discordamos de nada”, damos algumas lições de casa para eles fazerem: descubram as mentiras que disseram um para o outro. Se o relacionamento tem algum futuro, essa tarefa costuma ajudar.

Pergunta n.º 3: E se meus melhores amigos forem os meus familiares?

As pessoas que estão criando limites às vezes dizem: “Mas minha mãe (ou pai, ou irmãos) é minha melhor amiga”. Geralmente se sentem afortunadas porque, em tempos de tensão familiar como os de hoje, seus melhores amigos estão na família em que foram criadas. Achar que não precisam de um círculo de amigos íntimos além dos pais e dos irmãos.

Essas pessoas não compreenderam bem a função bíblica da família. A intenção de Deus para a família é que ela seja uma incubadora na qual ganhamos a maturidade, os instrumentos e as habilidades de que precisamos. Depois que a incubadora tiver cumprido sua função, deve encorajar o jovem adulto a sair do ninho e a relacionar-se com o mundo lá fora (Gn 2:24), para que estabeleça seu sistema familiar espiritual e emocional. O adulto é livre para fazer o que quer que Deus lhe tenha reservado.

Com o tempo, cumprimos os propósitos de Deus de propagar seu amor no mundo e de fazer discípulos de todas as nações (Mt 28:19, 20). Se permanecermos emocionalmente trancados na família de origem, fracassaremos nesse propósito. É difícil imaginar como poderíamos mudar o mundo se tivéssemos de viver sempre na mesma rua.

Ninguém se tornará realmente adulto se não estabelecer alguns limites, sair de casa e abrir o próprio caminho. Caso contrário, nunca saberemos se criamos valores, crenças e convicções próprios – nossa identidade – ou se estamos imitando as idéias de nossa família.

A família pode ser amiga? Claro. Mas, se você nunca questionou, impôs limites ou experimentou um conflito com ela, talvez não tenha um relacionamento de adulto para adulto ali. Se você não tem nenhum “amigo íntimo” a não ser seus familiares, é melhor examinar cuidadosamente o seu relacionamento com eles. Você pode estar com medo da separação ou da individuação, temendo tornar-se um adulto autônomo.

Pergunta n.º 4: Como estabelecer limites para os amigos carentes?

Outro dia, numa sessão de terapia, uma cliente dizia sentir-se extremamente isolada e descontrolada. Impor limites para seus amigos parecia algo impossível para ela; eles estavam sempre em crise.

Pedi que ela descrevesse a qualidade de seus relacionamentos.

— Ah, tenho muitos amigos. Sou voluntária na igreja duas noites por semana. Coordeno o estudo bíblico uma vez por semana. Faço parte de dois departamentos da igreja e canto no coro.

— Estou ficando cansado só de ouvi-la narrar sua semana – respondi. — Mas e quanto à qualidade desses relacionamentos?

— Eles são ótimos. As pessoas estão sendo ajudadas. Elas estão crescendo na fé e os casamentos problemáticos estão melhorando.

— Mas, veja, estou perguntando sobre amizades, e você está falando sobre ministério. Não é a mesma coisa.

Ela nunca tinha pensado na diferença. Sua idéia de amizade era encontrar pessoas com necessidades e atirar-se no relacionamento

com elas. Ela não sabia pedir coisas para si mesma.

E essa era a origem de seu conflito com os limites. Se não fossem os “relacionamentos ministeriais”, essa mulher não teria nada. Ela não conseguia dizer “não”, pois isso a conduziria ao isolamento, o que seria insuportável.

Mas isso acabou acontecendo de qualquer forma. Ela veio buscar ajuda porque estava esgotada.

Quando a Bíblia nos manda consolar com a consolação com que somos consolados (2Co 1:4), está dizendo que precisamos ser consolados antes que possamos consolar alguém. Isso significa impor limites em nossos ministérios para que possamos receber cuidado da parte de nossos amigos. Não se podem misturar as duas coisas.

Um exame cuidadoso em suas amizades demonstrará se você precisa começar a construir limites para alguns de seus amigos. Se fizer isso, poderá evitar que algumas amizades importantes se percam. E, quando os relacionamentos românticos e os namoros levarem ao casamento, ainda assim você deve lembrar como construir e cultivar limites, até mesmo no mais íntimo dos relacionamentos humanos.

OS LIMITES E O CÔNJUGE

Se existe algum relacionamento em que os limites podem ser confusos, é o casamento, no qual já na criação homem e mulher "serão os dois uma só carne" (Ef 5:31). Os limites promovem a separação. O casamento tem como um de seus objetivos desistir da separação e tornar-se, em vez de dois, um. Mas que situação propícia para a confusão, ainda mais para alguém que já não tem limites bem definidos!

Os casamentos fracassam mais pela falta de limites do que por qualquer outro motivo. Este capítulo aplica as leis dos limites, assim como os mitos em questão, ao relacionamento conjugal.

Isto é seu, meu ou nosso?

O casamento reflete o relacionamento que Cristo tem com sua noiva, a igreja. Existem coisas que somente Cristo pode fazer, outras que

apenas a igreja pode fazer, e outras ainda que ambos podem fazer juntos. Somente Cristo poderia morrer. Somente a igreja pode representá-lo na terra em sua ausência e obedecer aos seus mandamentos. E juntos trabalham em muitas coisas, como no projeto salvar os perdidos. Da mesma forma, no casamento, há deveres que são cumpridos por um dos cônjuges, pelo outro cônjuge e pelo casal em conjunto. Quando os dois se tornam um no dia do casamento, não perdem a identidade individual. Cada um participa do relacionamento tendo vida própria.

Ninguém teria problemas para decidir quem usa o vestido e quem usa a gravata. Já é um pouco mais difícil decidir quem deve fazer a contabilidade da casa e quem deve cortar a grama. Mas esses deveres podem ser realizados de acordo com as habilidades individuais e os interesses dos cônjuges. A área em que os limites podem ser confundidos é a das características pessoais, os elementos da alma que cada pessoa possui e pode querer dividir com alguém.

O problema surge quando um invade a área das características pessoais do outro, quando um cruza a linha e tenta controlar os sentimentos, as atitudes, os comportamentos, as decisões e os valores do outro. Somente o próprio indivíduo pode controlar essas coisas. Se o cônjuge tentar fazer isso, estará violando os limites do outro e, no final das contas, isso não dará certo. Nosso relacionamento com Cristo, assim como qualquer outro relacionamento bem-sucedido, baseia-se na liberdade.

Vamos examinar alguns exemplos comuns:

Sentimentos

Um dos elementos mais importantes para promover a intimidade entre duas pessoas é a capacidade que cada uma tem de assumir a responsabilidade por seus próprios sentimentos.

Aconselhei há certo tempo um casal que estava passando por problemas conjugais porque o marido bebia. Pedi à esposa que lhe dissesse como ela se sentia quando ele bebia.

— Sinto como se ele não pensasse no que está fazendo. Sinto como se ele...

— Não, assim você está analisando a ação dele de beber. Como você se sente a respeito disso?

— Sinto como se ele não ligasse...

— Não — repeti. — Isso é o que você *pensa* sobre ele. Como *você* se sente quando ele bebe?

Ela começou a chorar. Finalmente disse o que sentia.

— Sinto-me só e com muito medo.

A essa altura, o marido aproximou-se e pôs a mão sobre o braço dela.

— Eu não sabia que você tinha medo — ele disse. — Jamais quis que sentisse medo.

Essa conversa foi na verdade um momento decisivo no relacionamento. Durante anos a esposa importunara o marido sobre o jeito de ele ser e sobre como deveria agir. Ele respondia culpando-a e justificando suas ações. Apesar de conversarem por horas a fio, continuavam a falar um do outro. Nenhum assumia a responsabilidade pelos próprios sentimentos, nem os expressava.

Dizer algo como “Acho que você...” não é expressar sentimentos. Expressamos os sentimentos quando dizemos “Estou triste, ou magoado, ou solitário, ou com medo...”. Essa vulnerabilidade é o princípio da intimidade e da preocupação com o outro.

Os sentimentos também podem ser um sinal de aviso de que precisamos fazer alguma coisa. Por exemplo, se você está zangado com alguém por algo que essa pessoa fez, é sua responsabilidade procurá-la e dizer que você está zangado e por quê. Se você acha que sua raiva é problema do outro e que ele é quem tem de consertar as coisas, talvez tenha de esperar por muito tempo. Assim, sua raiva pode transformar-se em amargura. Se você está zangado, mesmo que alguém tenha pecado contra você, é sua responsabilidade fazer algo a respeito.

Essa foi a lição que Susan precisava aprender. Quando seu marido, Jim, não chegou mais cedo do trabalho para que pudessem jantar

juntos, Susan ficou brava. Em vez de enfrentá-lo, ficou quieta pelo resto da noite. Jim aborreceu-se por ter de arrancar dela o que estava errado. Finalmente, deixou-a sozinha, odiando a sua cara amarrada.

A mágoa e a raiva, se não forem tratadas, podem acabar com o relacionamento. Susan precisava falar com Jim sobre o que estava sentindo, em vez de esperar que ele arrancasse isso dela. Embora Susan achasse que Jim a tinha magoado, precisava assumir a responsabilidade por sua mágoa e raiva.

Expor a raiva que ela sentiu pelo marido não foi o suficiente para resolver o problema. Ela precisava dar mais um passo. Tinha de compreender seus desejos no conflito.

Desejos

Os desejos são outro elemento das características pessoais pelo qual cada cônjuge deve assumir a responsabilidade. Susan ficou brava porque queria que Jim estivesse em casa. Assim, o culpou pelo atraso. Quando vieram para o aconselhamento, nossa conversa desenrolou-se da seguinte forma:

— Susan, conte-me por que você fica brava com o Jim — comecei.

— Porque ele se atrasa.

— Esse não pode ser o motivo — continuei. — Uma pessoa não pode deixar a outra brava. A raiva vem de alguma coisa dentro de você.

— O que você está querendo dizer? É ele quem chega tarde em casa.

— Bem, e se você tivesse planos de sair com suas amigas aquela noite? Ainda assim ficaria brava por ele se atrasar?

— Ora, não. Isso é diferente.

— Qual é a diferença? Você disse que ficou brava porque ele se atrasou; ele se atrasaria da mesma forma, mas você não ficaria brava?

— Bom, nesse caso, ele não estaria fazendo nada para me magoar.

— Não é bem assim — salientei. — A diferença é que você não estaria querendo algo que ele não quisesse dar. Seu desejo frustrado é o que a magoa, e não o atraso dele. O problema está em quem é responsável pelo desejo. É o seu desejo, e não o dele. Você é

responsável por realizá-lo. É uma regra da vida. Não podemos ter tudo o que queremos; devemos lamentar por nossas decepções em vez de punir os outros.

— E quanto ao respeito mútuo? Ficar no escritório é egoísmo — ela disse.

— Bem, ele quer trabalhar algumas noites e você o quer em casa. Os dois estão querendo coisas para si próprios. Pode-se dizer que você está sendo tão egoísta quanto ele. Mas a verdade é que nenhum dos dois é egoísta. Vocês apenas têm desejos conflitantes. Tentar resolver desejos conflitantes faz parte do casamento.

Não existia nenhum “vilão” nessa história. Tanto Jim quanto Susan tinham suas necessidades. Jim precisava trabalhar até tarde e Susan precisava dele em casa. Os problemas surgem quando transferimos a responsabilidade por nossos desejos e necessidades para os outros e quando os culpamos por nossas decepções.

Limites para o que posso dar

Somos seres finitos, e cada um deve dar “segundo propôs no seu coração” (2Co 9:7), tendo o cuidado para não dar com ressentimento em vez de amor. Os problemas surgem quando culpamos alguém pela nossa falta de limites. Os casais geralmente fazem mais do que de fato querem e, por isso, ficam ressentidos um com o outro por um não impedir que o outro dê além do limite.

Bob tinha esse problema. Sua esposa, Nancy, queria a casa perfeita, incluindo uma ampla cozinha, um bonito jardim, com uma decoração de bom gosto nos ambientes. Ela sempre aparecia com algo novo que queria que ele fizesse na casa. Bob estava começando a ficar cansado daqueles projetos.

Quando ele me procurou, perguntei-lhe por que estava ressentido.

— Bem, porque ela quer muita coisa. Não posso ter um tempo para mim mesmo.

— O que quer dizer com “não posso ter”? Não seria “não tenho”?

— Não, eu *não posso*. Ela fica brava se eu não fizer o trabalho.

— Bem, isso é problema dela; a raiva é dela.

— É, mas sou eu quem tem de ouvir.

— Não, você não tem – respondi. — Você está decidindo fazer todas essas coisas por ela e decidindo aceitar as repreensões que acontecem se não as fizer. O tempo que você passa fazendo as coisas para ela é um presente seu; se não quiser dá-lo, não precisa. Pare de culpá-la por tudo isso.

Bob não gostou do que eu disse. Ele preferia que ela parasse de querer as coisas, em vez de aprender a dizer “não”.

— Quanto tempo você gostaria de dar a ela por semana para fazer as melhorias na casa? – perguntei.

Ele pensou por um minuto antes de responder.

— Por volta de quatro horas. Poderia trabalhar nas coisas dela e ainda ter um pouco de tempo disponível para um *bobby*.

— Então, diga a ela que você tem pensado sobre o seu tempo e, incluindo todas as outras coisas que faz pela família, gostaria de lhe dar quatro horas por semana no trabalho da casa. Ela poderá usar esse tempo como preferir.

— Mas e se ela disser que quatro horas é pouco?

— Explique que você compreende que isso pode não ser o bastante para terminar todos os trabalhos que ela quer fazer, mas isso é desejo dela, não seu. Portanto, ela é responsável pelas vontades dela e poderá fazer o que quiser para arrumar um jeito de realizá-las. Se quiser ela pode ganhar um dinheiro extra e contratar alguém. Pode aprender a fazer o trabalho sozinha. Pode pedir para um amigo ajudar. Ou pode conter as próprias vontades. É importante que ela aprenda que você não vai assumir a responsabilidade pelas vontades dela. Você fará o que decidir, e ela é responsável pelo resto.

Bob percebeu a lógica da minha sugestão e decidiu falar com Nancy. Não foi fácil no princípio. Ninguém jamais tinha dito “não” a Nancy antes, e ela não aceitou isso muito bem. Mas, com o tempo, Bob assumiu a responsabilidade por seus limites, em vez de esperar que Nancy não desejasse muita coisa, e seus limites deram resultado. A

esposa aprendeu algo que não sabia: o mundo não está todo voltado para ela. As outras pessoas também têm vontades e necessidades, e precisamos buscar um relacionamento justo e afetuoso, respeitando os limites uns dos outros.

A questão aqui é que ninguém é responsável por nossos limites, a não ser nós mesmos. Somente você sabe o que pode e quer dar, e somente você é responsável por determinar esse limite. Se não o determinarmos, poderemos ficar insatisfeitos rapidamente.

Aplicação das leis dos limites ao casamento

No capítulo 5 apresentamos as dez leis dos limites. Vamos aplicar algumas delas a situações problemáticas do casamento.

A lei do semear e ceifar

Muitas vezes, um dos cônjuges pode estar descontrolado e não sofrer as conseqüências de seu comportamento. O marido grita com a esposa, e ela tenta ser mais afetuosa. Na verdade, o mal (gritar) está trazendo coisas boas (mais afeto) para ele. Ou a esposa gasta demais, e o marido paga pelas conseqüências. Ele arruma um segundo emprego para quitar as dívidas.

As conseqüências naturais precisam acontecer para que esses problemas sejam resolvidos. A esposa precisa dizer ao marido excessivamente crítico que, se ele continuar a gritar com ela, ela irá para outro cômodo até que ele possa discutir o problema racionalmente. Ou ela poderia dizer algo como: “Não falarei mais sobre o assunto com você. Falarei somente na presença de um especialista”. Ou: “Se você começar a gritar de novo, vou passar a noite na casa de Jane”. O marido com a esposa extravagante precisa cancelar os cartões de crédito e dizer que *ela* deve arranjar um segundo emprego para pagar as contas. Esses tipos de cônjuges precisam deixar que os parceiros descontrolados sofram as conseqüências de suas ações.

Um amigo meu decidiu deixar a esposa sofrer as conseqüências de

seu atraso crônico. Ele reclamou várias vezes de seus atrasos, mas sem resultado. Por fim, percebeu que não podia mudá-la; só podia mudar a forma de reagir ao comportamento dela. Cansado de sofrer as conseqüências daqueles atrasos, decidiu devolvê-las à causadora daqueles constrangimentos.

Uma noite eles tinham planos de ir a um jantar, e ele não queria se atrasar. Disse antecipadamente que queria chegar no horário e, se ela não estivesse pronta até às seis da tarde, ele iria sozinho. Ela se atrasou, e ele foi sozinho para o compromisso. Quando voltou à casa naquela noite, a esposa gritou: "Como você pôde ir sem mim?". Ele mostrou que o atraso dela levou-a a perder o jantar e que ele ficou triste por ter de ir sozinho, mas não queria perder o compromisso. Depois de mais alguns incidentes como este, a esposa reconheceu que seu atraso afetava a si própria e não ao marido, então mudou de comportamento.

Essas atitudes não são manipuladoras, como a outra pessoa pode argumentar. São exemplos de imposição de limites sobre como se quer ser tratado e de demonstração de autocontrole. As conseqüências naturais recaem sobre os ombros da parte responsável.

A lei da responsabilidade

Falamos anteriormente de assumir a responsabilidade *por* nós mesmos e de ter responsabilidade *perante* os outros. Os exemplos anteriores mostram isso. As pessoas que estabelecem limites demonstram autocontrole e responsabilidade pelos próprios atos. Agem de forma responsável, enfrentando o cônjuge. Estabelecer limites é um ato de amor no casamento; restando e limitando o mal, elas protegem o bem.

Assumir a responsabilidade pela raiva, birra e decepção do outro, atendendo às exigências dessa pessoa ou cedendo ao seu comportamento controlador, pode destruir o amor do casamento. Em vez de assumir a responsabilidade pela pessoa que amamos, ou socorrê-la, precisamos mostrar responsabilidade para ela, resistindo ao mal quando o encontrarmos. Isso é realmente amar o parceiro e o casamento. O comportamento mais responsável é, em geral, o mais difícil.

A lei do poder

Acabamos de reconhecer nossa incapacidade de mudar o outro. Um esposo irritante, na verdade, só alimenta o problema. Aceitar a pessoa como ela é, respeitando sua decisão de ser daquele jeito, e permitir que ela enfrente as devidas conseqüências, é o melhor caminho. Quando agimos assim, exercemos o poder que temos e paramos de tentar usar o poder que ninguém tem. Compare os diferentes modos de reagir:

ANTES DOS LIMITES

1. "Pare de gritar comigo. Você precisa ser mais amável."
2. "Você precisa parar de beber. Isso está simplesmente arruinando nossa família. Por favor, escute. Você está destruindo nossa vida."
3. "Você é um perverso vendo toda essa pornografia. É degradante. Você é um doente!"

DEPOIS DOS LIMITES

1. "Você pode continuar a gritar se quiser. Mas eu decido não ficar na sua presença quando você agir dessa maneira."
2. "Você pode decidir não resolver seu problema com a bebida. Mas nem eu nem as crianças vamos continuar em contato com esse caos. Na próxima vez que você ficar bêbado, vamos passar a noite na casa dos Wilsons e diremos a eles o porquê. Eu decido o que vou agüentar."
3. "Não quero dividir a sua sexualidade com mulheres nuas de uma revista. A decisão é sua. Eu só vou dormir com alguém que esteja interessado apenas em mim. Pense e faça a sua escolha."

Esses são exemplos de assumir o poder sobre o que você realmente pode controlar – você mesmo – e parar de tentar controlar e ter poder sobre outra pessoa.

A lei da avaliação

Quando você enfrenta o marido ou a esposa e começa a impor limites, seu parceiro pode ficar magoado. Ao avaliar a dor que os seus limites estão causando no parceiro, lembre-se de que amor e limites andam juntos. Ao impor limites, seja responsável, mas sem ser rude com a pessoa que está sofrendo.

O inteligente e afetuoso aceitará os limites e agirá responsavelmente diante deles. O controlador e egocêntrico reagirá com violência.

Lembre-se de que os limites sempre dizem respeito a você mesmo, não à outra pessoa. Você não está exigindo que seu esposo faça alguma coisa – nem mesmo que respeite seus limites. Você está estabelecendo limites para dizer o que você fará ou não fará. Somente esse tipo de limite é possível, pois você *de fato* passa a ter controle sobre si mesmo. Não confunda limites com uma nova maneira de controlar o cônjuge. É exatamente o oposto. É abandonar o controle e começar a amar. Você está desistindo de tentar controlar seu cônjuge e permitindo que ele assuma a responsabilidade pelo próprio comportamento.

A lei da exposição

No casamento, assim como em qualquer tipo de relação, a necessidade de revelar seus limites é importante. Os limites passivos, como o retraimento, a triangulação, a birra, os casos extraconjugais e o comportamento passivo-agressivo, são extremamente destrutivos para a relação conjugal. Ser passivo para mostrar às pessoas que elas não têm controle sobre você nunca trouxe intimidade para ninguém. Esse comportamento não ensina ao outro quem você de fato é; apenas provoca o distanciamento.

Os limites precisam ser comunicados primeiro verbalmente e depois por atitudes. Precisam ser claros e sem desculpas. Lembre-se dos tipos de limites que relacionamos anteriormente: pele, palavras, verdade, espaço físico, distância emocional, tempo, outras pessoas e consequências. Todos precisam ser respeitados e revelados em diferentes momentos do casamento.

Pele. Cada cônjuge precisa respeitar os limites físicos do outro. Violar o limite físico pode variar desde exhibições prejudiciais de afeição até a agressão física. A Bíblia diz que maridos e esposas têm “poder” sobre o corpo do outro (1Co 7:4-6); é um poder mútuo, dado livremente. Devemos sempre lembrar o princípio de Jesus: “Tudo o que vós quereis que os homens vos façam, fazei-o vós também a eles”.

Palavras. Suas palavras precisam ser claras e ditas com amor. Resista a seu cônjuge diretamente. Diga “não”. Não opte por uma resistência passiva. Não fique amuado nem se afaste. Diga algo como: “Não me sinto à vontade com isso. Não quero fazer... Não farei...”.

Verdade. Paulo diz: “Falai a verdade cada um com o seu próximo” (Ef 4:25). O discurso sincero é sempre o melhor. Isso inclui avisar a outra pessoa quando ela não percebe que está violando uma das leis de Deus. Você também precisa assumir a verdade sobre seus sentimentos e mágoas e comunicá-los direta e amorosamente a seu cônjuge.

Espaço físico. Quando você precisar afastar-se por algum tempo, diga a seu cônjuge. Algumas vezes, você precisa de espaço para renovar-se; em outras ocasiões, precisa de espaço para estabelecer os limites. Seja qual for o motivo, seu cônjuge não é obrigado a adivinhar por que você quer afastar-se durante um tempo. Fale claramente para que ele não se sinta punido, mas saiba que o que está acontecendo é consequência do comportamento descontrolado dele (Mt 18:17; 1Co 5:9-13).

Distância emocional. Se você está enfrentando problemas em seu casamento – por exemplo, se o seu parceiro teve um caso – a distância

emocional pode ajudar. Esperar até recuperar a confiança é uma atitude sábia. Você precisa ver se seu parceiro está mesmo arrependido, e ele precisa entender que a atitude dele teve um preço. Ele pode interpretar isso como punição, mas a Bíblia ensina que devemos julgar as pessoas pelas ações, não pelas palavras (Tg 2:14-26).

Além disso, o coração ferido precisa de tempo para ser curado. Você não deve ter pressa de voltar a confiar se ainda cultiva mágoas não-resolvidas. Essa ferida precisa ser revelada e comunicada. Se você está sofrendo, precisa assumir isso.

Tempo. Cada um dos cônjuges precisa de um tempo de distância no relacionamento. Não apenas para estabelecer limites, mas também para cuidar de si mesmo. A esposa descrita no texto de Provérbios 31 tem vida própria; faz muitas coisas. O mesmo se dá com o marido. Eles têm cada um tempo para fazer o que quiserem e ver os amigos.

Muitos casais têm problemas nesse aspecto do casamento. Sentem-se abandonados quando o parceiro quer um tempo para si. Na verdade, os cônjuges precisam passar algum tempo separados, para que sintam a necessidade de estar juntos novamente. Cônjuges de relacionamentos saudáveis respeitam o espaço e advogam as causas um do outro.

Outras pessoas. Alguns cônjuges precisam do apoio de outros para estabelecer limites. Se nunca se defenderam sozinhos, necessitam da ajuda de amigos e da igreja para aprender a fazê-lo. Se você for muito fraco para estabelecer e impor limites, peça ajuda a pessoas de fora do casamento. Não busque, porém, o apoio de alguém do sexo oposto, pois isso poderia acabar em romance. Peça ajuda de pessoas com quem você tenha um relacionamento com limites intrínsecos, como especialistas ou grupos de apoio.

Conseqüências. Comunique claramente as conseqüências e execute-as conforme disse que faria. Explicar e reforçar as conseqüências permite que seu companheiro decida se quer ou não que elas aconteçam. Da mesma forma que as pessoas têm controle sobre o

próprio comportamento, também têm sobre as conseqüências dessa maneira de agir.

Mas isso não parece submissão

Sempre que falamos que a esposa deve impor limites, alguém questiona sobre a idéia bíblica da submissão. O que se segue não é um tratado completo sobre o assunto, mas questões gerais que devem ser lembradas.

Primeira: tanto maridos quanto esposas devem praticar a submissão, e não somente as esposas. “Sujeitando-vos uns aos outros no temor de Cristo” (Ef 5:21). A submissão é sempre a escolha de uma das partes em relação à outra. As esposas escolhem sujeitar-se aos maridos, e os maridos escolhem sujeitar-se às esposas.

O relacionamento de Cristo com a igreja é um retrato de como marido e esposa devem relacionar-se: “De sorte que, assim como a igreja está sujeita a Cristo assim também as mulheres o sejam em tudo a seus maridos. Vós, maridos, amais a vossas mulheres, como também Cristo amou a igreja, e a si mesmo se entregou por ela, para a santificar, purificando-a com a lavagem da água, pela palavra, a fim de apresentá-la a si mesmo igreja gloriosa, sem mácula, nem ruga, nem coisa semelhante, mas santa e irrepreensível” (Ef 5:24-27).

Sempre que surge a questão da submissão, a primeira pergunta que precisa ser feita é: “Qual é a natureza da relação conjugal?”. A relação do marido com a esposa é semelhante à de Cristo com a igreja? Ela tem liberdade de escolha ou é uma “escrava da lei”? Muitos problemas conjugais surgem quando o marido tenta manter a esposa “dentro da lei”, e ela sente todas as emoções que a Bíblia promete que a lei pode trazer: ira, culpa, insegurança e alienação (Rm 4:15; Tg 2:10; Gl 5:4).

A liberdade é algo que precisa ser examinado, assim como a graça. A relação do marido com a esposa é cheia de graça e de amor incondicional? Ela está sem “nenhuma condenação”, assim como a igreja (Rm 8:1), ou seu marido deixou de “lavá-la” de toda a culpa?

Normalmente os maridos que citam Efésios 5 transformam as esposas em escravas e as condenam quando elas não são submissas. Se a esposa atrai sobre si a ira ou a condenação por não se submeter, é sinal de que ela e o marido não têm um casamento cristão cheio de graça; o casamento está “sob a lei”.

Muitas vezes, nessas situações, o marido quer que a esposa faça algo que a magoa ou lhe rouba a liberdade. As duas coisas são um pecado contra si mesmo. “Assim devem os maridos amar a suas próprias mulheres, como a seus próprios corpos. Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo. Afinal de contas, nunca ninguém odiou a sua própria carne, antes a alimenta e sustenta, como também o Senhor à igreja” (Ef 5:28,29). Dito isso, a idéia da submissão escrava não pode ser concebida. Cristo nunca tira nossa liberdade nem pede que façamos algo que nos prejudique. Ele nunca nos força a ultrapassar nossos limites. Ele não nos usa como objetos. Cristo “entregou-se” por nós. Ele cuida de nós como faria com seu próprio corpo.

Nunca vimos um “problema de submissão” que não tivesse como causa um marido controlador. Quando a esposa começa a estabelecer limites claramente, a falta de cristandade do marido controlador torna-se evidente, porque a esposa não está mais suportando o comportamento imaturo dele. Ela está estabelecendo limites bíblicos para o comportamento lesivo. Geralmente, quando a esposa impõe limites, o marido começa a crescer.

Uma questão de equilíbrio

— Não consigo fazer com que ele fique comigo. Tudo o que ele quer é encontrar-se com os amigos para alguma atividade esportiva. Ele nunca quer me ver – reclamou Meredith.

— O que você tem a dizer? – perguntei ao marido.

— Isso não é verdade – respondeu Paul. — Estamos sempre juntos. Ela liga para o meu trabalho duas ou três vezes por dia. Quando chego em casa, ela está me esperando na porta e quer conversar. Ela

planeja todas as nossas noites e fins de semana. Isso me deixa louco. Então, tento sair e ir assistir a um jogo ou jogar golfe. Sinto-me sufocado.

— Com que frequência você sai?

— Sempre que posso. Provavelmente umas duas noites por semana e uma tarde no fim de semana.

— O que você faz nessas ocasiões? – perguntei a ela.

— Bem, espero por ele em casa. Sinto muito a falta dele.

— Não existe algo que você gostaria de fazer?

— Não. Minha família é minha vida. Eu vivo para eles. Odeio quando estão longe e não podemos ficar juntos.

— Bem, não é que vocês nunca estão juntos – eu disse –, mas não estão juntos o tempo todo. E, quando isso acontece, Paul parece ficar aliviado, e você, aflita. Você pode explicar esse “desequilíbrio”?

— Como assim, “desequilíbrio”? – ela perguntou.

— Todo casamento contém dois ingredientes: união e separação.

Nos bons casamentos, os parceiros levam cargas iguais de ambas as coisas. Vamos dizer que são cem pontos para a união e mais cem para a separação. Num bom relacionamento, um parceiro conta com cinquenta pontos de cada e o outro mais cinquenta. Ambos fazem coisas para si mesmos e isso provoca saudades no outro, e a união cria a necessidade da separação. Mas no seu relacionamento, você dividiu os duzentos pontos de maneira diferente. Você conta com cem pontos de união e ele, cem de separação. Se você quer atraí-lo – continuei –, precisa afastar-se dele e criar um motivo para a saudade. Acho que Paul nunca teve oportunidade de sentir sua falta. Você está sempre o perseguindo, e ele constantemente se afastando para obter espaço. Se você criasse algum espaço, ele teria como sentir sua falta e, então, procuraria sua companhia.

— É exatamente isso – irrompeu Paul. — Querida, é como quando você estava na faculdade e nós sempre ficávamos separados, lembra? Eu não via a hora de encontrar você. Agora, não tenho como sentir saudades. Você está sempre por perto.

Meredith relutou para aceitar a idéia, mas estava ansiosa para experimentar com Paul maneiras de conseguir um equilíbrio no relacionamento.

Equilíbrio. É algo que Deus atribuiu a todos os sistemas. Todo sistema tenta encontrar equilíbrio de alguma forma. E muitas áreas precisam ser equilibradas no casamento: poder, força, união, sexo e assim por diante. Os problemas surgem quando, em vez de permutar as posições nessas áreas, um dos cônjuges é sempre o poderoso e o outro é sempre o impotente; um é sempre forte e o outro é sempre fraco; um sempre quer a união e o outro sempre quer a separação; um sempre quer sexo e o outro nunca quer. Em todos os casos, o casal encontrou equilíbrio, mas não é um equilíbrio *mútuo*.

Os limites ajudam a criar o equilíbrio mútuo, e não em apenas uma das partes. Ajudam os casais a manter-se responsáveis. Se alguém não tiver limites e começar a fazer o outro trabalhar em seu lugar, como ser responsável por toda a união do relacionamento, essa pessoa estará no caminho da co-dependência ou coisa pior. A outra viverá no lado oposto. Os limites mantêm os casais responsáveis pelas conseqüências e fazem com que o equilíbrio seja mútuo.

O pregador de Eclesiastes diz: "Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu" (3:1). Há pólos equilibrados na vida e no relacionamento. Quando você se encontra em um relacionamento desequilibrado, pode perder os limites. Para corrigir o desequilíbrio, você deve impor limites. Por exemplo, quando Paul impõe limites para as exigências de Meredith, está forçando que ela seja mais independente.

Como se resolve o problema?

Identificar o problema geralmente é fácil, mas fazer escolhas difíceis e aceitar riscos que resultem em mudanças é muito difícil. Vamos examinar as etapas rumo à mudança na relação conjugal.

1. *Identificar os sintomas.* Primeiro, você precisa reconhecer o problema e concordar em fazer algo para resolvê-lo. Você não solucionará seu

problema apenas desejando. É preciso assumi-lo: um problema de sexo, de disciplina dos filhos, de falta de união ou de consumismo.

2. *Identificar o problema específico de limites.* Um passo além do reconhecimento do sintoma é apontar para o problema específico de limites. Por exemplo, o sintoma pode ser que alguém não quer fazer sexo; o problema de limite pode ser que essa pessoa não diz "não" em outras áreas do relacionamento e talvez nessa área tenha algum poder para isso. Ou ela pode não se sentir muito segura nesse terreno. Ela pode se sentir impotente ou achar que suas escolhas não são respeitadas.

3. *Descubra a origem do conflito.* Provavelmente esse não é o primeiro relacionamento no qual surgiu o problema dos limites. Você deve ter aprendido a comportar-se dessa maneira em um relacionamento importante da família de origem. Alguns medos que foram desenvolvidos nesse relacionamento ainda podem estar vivos. Você precisa especificar os problemas originais; precisa parar de confundir seus pais com seu companheiro. Nenhum outro relacionamento reproduz os conflitos com os pais com mais freqüência do que o casamento.

4. *Aproveite o que é bom.* Essa etapa requer que se estabeleça um sistema de apoio. Lembre-se, "os limites não surgem do nada". Precisamos de um vínculo e de apoio para poder construir limites; antes de mais nada, é o medo do abandono que impede muita gente de impor limites.

Por esse motivo, estabeleça um sistema de apoio que o encoraje a estabelecer limites no casamento. Pode ser um grupo de co-dependência, um grupo de apoio familiar do tipo anônimo, um terapeuta, um conselheiro matrimonial ou um pastor. Não estabeleça os limites sozinho. Você ainda não fez isso porque tem medo; a única saída é encontrar apoio. "Se alguém quiser prevalecer contra um, os dois lhe resistirão. O cordão de três dobras não se quebra tão depressa" (Ec 4:12). Os limites são como os músculos; precisam ser exercitados em um sistema de apoio seguro para que cresçam. Se você tentar carregar muito peso muito rapidamente, seus músculos poderão distender-se ou ter um rompimento. Procure ajuda.

5. *Pratique.* Exercite os novos limites em relacionamentos seguros, em que as pessoas o amem incondicionalmente. Diga “não” a um bom amigo quando não puder encontrá-lo no almoço, ou deixe que ele saiba que sua opinião é diferente da dele, ou dê algo a ele sem esperar retorno. Praticando com pessoas de confiança, você começará a melhorar sua capacidade de impor limites no casamento.

6. *Diga “não” ao que é ruim.* Estabeleça limites para o que é ruim em seu casamento. Enfrente o abuso; diga “não” às exigências abusivas. Lembre-se da parábola dos talentos. Não há crescimento sem risco e sem enfrentar o medo. Ter sucesso não é tão importante quanto arriscar-se e tentar.

7. *Perdoe.* Não perdoar é uma falha de limites. As pessoas que não perdoam permitem que outras as controlem. Libertar aqueles que o magoaram de uma antiga dívida é parar de querer algo dessas pessoas; isso também o libertará. O perdão induz o comportamento proativo do presente, e não aos desejos passivos do passado.

8. *Seja proativo.* Em vez de permitir que alguém assuma o controle, pense no que você quer fazer, estabeleça um procedimento a seguir e não se afaste dele. Decida quais são seus limites, no que você se deixará envolver, o que não vai mais tolerar e que conseqüências estabelecerá. Decida-se a ser proativo, e você estará pronto para manter os seus limites quando chegar a hora.

9. *Aprenda a amar com liberdade e responsabilidade.* Lembre-se do objetivo dos limites: o amor vem com a liberdade. Essa é a verdadeira abnegação de que fala o Novo Testamento. Quando você tem controle sobre si mesmo, pode dar-se e sacrificar-se por aqueles a quem ama, para poder ajudá-los, em vez de ceder ao comportamento destrutivo e egoísta. Esse tipo de liberdade permite-lhe ceder a algo que pode ser produtivo. Lembre-se: “Não existe prova de amor maior do que sacrificar a vida por um amigo”. Isso é cumprir a lei de Cristo de servir aos outros. Mas isso pode ser feito com liberdade, não com submissão ilimitada.

Estabelecer e aceitar limites sólidos com o cônjuge pode trazer

multo mais intimidade. Mas não basta apenas impor limites com seu parceiro; você precisa ensinar seus filhos a ter limites. E nunca é tarde para começar.

OS LIMITES E OS FILHOS

Os limites e os filhos

Shannon não conseguia parar de chorar. Com dois filhos em idade pré-escolar, não poderia imaginar a si mesma zangada, perdendo o controle e, muito menos, sendo agressiva. Contudo, uma semana atrás, sacudiu com força Robby, seu filhinho de três anos. Gritou alto com ele. E essa não foi a primeira vez. Havia feito isso várias vezes no ano anterior. A única diferença é que, dessa vez, Shannon quase machucou o filho fisicamente. Estava assustada.

A experiência abalou tanto Shannon e o marido, Gerald, que me telefonaram e marcaram uma consulta para conversar sobre o que estava acontecendo. Ela sentia muita vergonha e culpa. Enquanto contava sua história, evitou o contato com os meus olhos.

Algumas horas antes, Shannon havia perdido o controle com Robby e tinha sido horrível. Gerald e ela haviam tido uma discussão no café da manhã. Ele foi para o trabalho sem se despedir. Então, Tanya, de

um ano, derrubou o cereal por todo o chão. E Robby escolheu aquela manhã para fazer tudo o que aprendera nos últimos três anos que não deveria fazer. Puxou o rabo do gato. Descobriu como abrir a porta e correu para fora, até o jardim, e depois para a rua. Lambuzou toda a parede branca da sala de estar com o batom de Shannon e derrubou Tanya no chão.

Esse último acontecimento foi a gota d'água para Shannon. Ver Tanya caída no chão, chorando, e Robby diante dela com um olhar vitorioso foi muito para ela. Shannon enfureceu-se e impulsivamente correu até o filho. O resto da história você já conhece.

Depois que Shannon se acalmou um pouco, perguntei-lhe como ela e Gerald costumavam disciplinar Robby.

— Bem, não queremos isolar Robby nem inibir sua vivacidade — começou Gerald. — Ser negativo é tão... tão... negativo. Então tentamos persuadi-lo. Às vezes, alertamos com algo como: “Hoje à noite você não vai ter sorvete”. Outras vezes, elogiamos as coisas boas que ele faz. E, em outras ocasiões, procuramos desconsiderar seu mau comportamento. Quem sabe assim ele pára com isso.

— Ele não força os limites?

Os dois assentiram com a cabeça.

— Você não acreditaria — disse Shannon. — É como se não nos ouvisse. Ele continua fazendo o que lhe apraz. E, geralmente, ele não pára até que um de nós perca o controle e grite com ele. Acho que temos uma criança-problema.

— Bem, certamente vocês têm um problema — respondi. — Mas talvez Robby tenha sido treinado para não corresponder a nada, a não ser à raiva descontrolada. Vamos conversar sobre limites e crianças...

De todas as áreas nas quais os limites são importantes, nenhuma é mais relevante do que na criação dos filhos. A maneira de lidarmos com os limites na educação dos filhos terá enorme impacto sobre a formação da personalidade, o desenvolvimento dos valores, o desempenho escolar, a escolha dos amigos, do cônjuge e o desempenho profissional.

A importância da família

Deus, antes de tudo, é amor (1Jo 4:8). É orientado e guiado por suas relações. Ele deseja a união conosco, do útero até a morte: “Com amor eterno te amei” (Jr 31:3). A natureza amorosa de Deus não é passiva. É ativa. O amor propaga-se. Deus, que ama suas relações, também é o Deus Criador ativo que deseja povoar o universo com seres que se importem com ele e uns com os outros.

A família é a unidade social que Deus criou para povoar o mundo com exemplos de sua personalidade amorosa. É onde os nenês devem ser cuidados e criados até que estejam maduros o suficiente para deixar a família na idade adulta e multiplicar sua imagem em outros lugares.

Deus primeiro escolheu a nação de Israel por filhos. Depois de anos de resistência de Israel, porém, ele escolheu a igreja: “mas pela sua queda [de Israel] veio a salvação aos gentios” (Rm 11:11). O corpo de Cristo tem o mesmo papel que tinha Israel: multiplicar o amor e a personalidade de Deus.

A igreja é muitas vezes apresentada como família. Devemos fazer o bem “principalmente aos da família da fé” (Gl 6:10). Os crentes são membros “da família de Deus” (Ef 2:19). Devemos saber “como convém andar na casa de Deus” (1Tm 3:15).

Essas e muitas outras passagens mostram como Deus “concebe a família”. Ele abre seu coração como abriria um pai. E ele é um Pai que gosta de ser pai. Esse retrato bíblico de Deus mostra como a paternidade é vital para apresentar a personalidade divina na terra para nossos próprios filhos.

Limites e responsabilidade

Deus, o bom Pai, quer ajudar no crescimento de seus filhos. Quer que cheguemos à “perfeita varonilidade, à medida da estatura da plenitude de Cristo” (Ef 4:13). Parte desse processo de amadurecimento consiste em ajudar-nos a assumir a responsabilidade por nossa vida.

O mesmo acontece com nossos filhos. Depois de aprender a

estabelecer um vínculo, formar laços fortes, o mais importante que os pais podem dar aos filhos é a noção de responsabilidade: saber por que são responsáveis ou não e saber dizer e aceitar um “não”. A responsabilidade é um presente de imenso valor.

Todos já vimos pessoas de meia-idade que têm limites de um bebê de dezoito meses de vida. Têm acessos de raiva ou ficam amuadas quando os outros lhes impõem limites, ou simplesmente cruzam os braços e concordam com os outros só para manter a paz. Lembre-se de que esses adultos já foram crianças. Há muito tempo aprenderam a temer ou a odiar os limites. O processo de reaprendizagem do adulto é trabalhoso.

Infusão *versus* restabelecimento de limites

Uma mulher inteligente, com um filho adulto, certa vez observou a amiga mais nova lidar com o filho. A criança recusava comportar-se bem, e a jovem mãe rapidamente foi perdendo a paciência. Reforçando a decisão da amiga de fazer a criança sentar-se na cadeira sozinha, a mulher mais velha disse: “Faça isso agora, querida. Discipline a criança agora, e talvez você consiga sobreviver à adolescência dela”.

Desenvolver limites na criança é uma famosa medida de prevenção. Se lhe ensinarmos a ter responsabilidade, a impor limites e a esperar pela recompensa logo cedo, anos mais tarde a vida dela será mais tranqüila. Quanto mais tarde fizermos isso, mais trabalho teremos.

Se os seus filhos já são crescidos, não perca a esperança. Isso só significa que o aprendizado dos limites encontrará mais resistência. No modo de pensar deles, não existe lucro em aprender a estabelecer limites. Você terá de gastar mais tempo nisso, conseguir o apoio dos amigos e orar com mais fervor! Mais adiante, neste capítulo, veremos as atribuições de limites de acordo com cada idade, nos diferentes estágios da infância.

O desenvolvimento dos limites na criança

O desenvolvimento dos limites na criança é um trabalho de apren-

dizagem de responsabilidades. Quando ensinamos os méritos e os limites da responsabilidade, estamos ensinando autonomia: estamos preparando os filhos para assumir os deveres da vida adulta.

A Bíblia fala muito sobre o papel dos limites na criação dos filhos. Em geral, dá-se a isso o nome de disciplina. As palavras hebraicas e gregas que os estudiosos traduzem por “disciplina” significam “ensino”. Esse ensino tem um lado positivo e outro negativo.

Os aspectos positivos da disciplina são: *proatividade, prevenção e instrução*. Aplicar a disciplina positiva é educar e treinar alguém em uma tarefa: os pais devem criar os filhos “na disciplina e instrução do Senhor” (Ef 6:4). Os aspectos negativos da disciplina são: *repreensão, castigo e conseqüências*. Aplicar a disciplina negativa é deixar que a criança sofra com os resultados de suas ações para aprender a lição da responsabilidade: “Disciplina severa há para o que deixa a vereda” (Pv 15:10).

A boa criação dos filhos consiste tanto em treinamento preventivo e prático quanto em conseqüências corretivas. Por exemplo, foi estabelecido que dez da noite é o horário de a filha de catorze anos ir para a cama. “A hora é essa para que você possa dormir bem e estar disposta para ir à escola”, você explica. Isso é disciplinar positivamente. Então, seus filhos enrolam até às onze e meia da noite. No dia seguinte você diz: “Como vocês não foram para a cama no horário combinado noite passada, não poderão falar ao telefone hoje”. Você acabou de disciplinar negativamente.

Por que tanto a recompensa quanto o castigo são necessários para o desenvolvimento de limites saudáveis? Porque Deus usa a prática – tentativa e erro – para nos ajudar a crescer. Aprendemos a ser maduros conseguindo informações, aplicando-as, cometendo erros, aprendendo com eles e fazendo melhor da próxima vez.

A prática é necessária em todas as áreas da vida: para aprender a esquiar, a escrever um texto ou a usar um computador. Precisamos de prática para desenvolver um relacionamento de amor profundo e para aprender a estudar a Bíblia. E isso vale igualmente para nosso

crescimento espiritual e emocional: “Mas o alimento sólido é para os adultos, para aqueles que, pela prática, têm as faculdades exercitadas para discernir tanto o bem como o mal” (Hb 5:14). A prática é importante para conhecer os limites e a responsabilidade. Nossos erros são nossos professores.

A disciplina é um limite externo, designado para desenvolver limites internos em nossos filhos. Ela fornece um sistema de segurança até que a criança tenha estrutura suficiente para não precisar mais disso. A boa disciplina sempre guia a criança a uma melhor estrutura interna e a ter mais responsabilidade.

Precisamos distinguir disciplina de castigo. Castigo é o que se leva por fazer algo errado. Judicialmente, é o pagamento de uma pena por violação da lei. Contudo, o castigo não deixa espaço para a prática. Não é um bom professor. O preço pago é muito alto, “pois o salário do pecado é a morte” (Rm 6:23), e “qualquer um que guardar toda a lei, mas tropeçar em um só ponto, torna-se culpado de todos” (Tg 2:10). O castigo não perdoa os erros.

A disciplina, no entanto, é diferente. Não é o pagamento de um erro. É a lei natural de Deus: nossas ações têm consequências.

A disciplina é diferente do castigo porque Deus já não nos castiga. O castigo terminou na cruz para todos os que aceitam a Cristo como Salvador: “Ele mesmo levou em seu corpo os nossos pecados sobre o madeiro” (1Pe 2:24). O sofrimento de Cristo pagou por nossos erros.

Além disso, disciplina e castigo relacionam-se com o tempo de maneiras diferentes. O castigo olha para trás. Busca pagar a dívida pelos erros cometidos no passado. O sofrimento de Cristo foi um pagamento, por exemplo, por nossos pecados. A disciplina, entretanto, olha para a frente. As lições que aprendemos com a disciplina nos ajudam a não cometer os mesmos erros. Deus nos corrige “para nosso proveito, para sermos participantes da sua santidade” (Hb 12:10).

Como isso pode nos ajudar? Deixando-nos livres para cometer erros sem temer a condenação, sem temer a perda do relacionamento:

“Portanto, agora nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus” (Rm 8:1). A liberdade da cruz permite que possamos agir sem ter de pagar um preço assombroso. O único perigo são as consequências, não o isolamento nem a condenação.

Tome como exemplo a mãe que diz ao filho de dez anos: “Se você for malcriado de novo, vou deixar de gostar de você”. A criança está num beco sem saída. Não pode rebelar-se, pois perderá o relacionamento mais importante de sua vida, e também não pode consentir e tornar-se externamente obediente, pois perderá a chance de praticar a habilidade da resistência. Agora, compare aquela resposta com esta: “Eu sempre o amarei. Isso não muda em meu coração. Mas, se você for malcriado de novo, ficará sem o seu aparelho de som por três dias”. O relacionamento permanece intacto. Não há condenações. E a criança tem oportunidade de escolher entre ser responsável e sofrer as consequências – sem correr o risco de perder o amor e a segurança. Esse é o caminho para adquirir maturidade e aprender a lidar com as coisas concretas: a prática segura da disciplina.

A necessidade de limites para a criança

Que necessidades específicas de nossos filhos os limites podem suprir? A capacidade de estabelecer limites tem várias aplicações relevantes que trarão enormes benefícios por toda a vida.

Autoproteção

Você já viu ser mais indefeso que um bebê? Os humanos, quando recém-nascidos, são menos capazes de cuidar de si mesmos que os animais. Deus estabeleceu um período de meses para a mãe e o pai (ou outro responsável) criarem um forte vínculo com o filho, sabendo que, sem o seu cuidado constante, ele não sobreviveria. Todo esse tempo e energia se traduzem em um vínculo duradouro, através do qual a criança aprende a sentir-se segura no mundo.

Os planos de Deus para o amadurecimento, entretanto, não

terminam aí. Mamãe e papai nem sempre poderão estar presentes para cuidar de seu filho. A tarefa da proteção deve, em última instância, passar para a criança. Quando ela cresce, precisa proteger a si mesma.

Os limites são a maneira de defender e salvaguardar a alma. Foram criados para garantir o bem e livrar-nos do mal. E habilidades como dizer “não”, dizer a verdade e manter a distância física precisam ser desenvolvidas na estrutura familiar para permitir que a criança assuma a responsabilidade por sua própria proteção.

Análise o caso destes dois garotos de doze anos:

Jimmy está falando com os pais à mesa de jantar. — Adivinha só. Uns garotos queriam que eu fumasse maconha com eles. Quando eu disse que não queria, me xingaram bastante. Gosto de alguns deles, mas, se não podem gostar de mim porque não fumo maconha, acho que não são meus amigos de verdade.

Paul chega da escola com os olhos vermelhos, a voz engasgada e problemas de coordenação. Quando seus pais, preocupados, perguntam qual é o problema, ele nega tudo até que finalmente deixa escapar: “Todo mundo está fazendo isso. Por que vocês odeiam meus amigos?”.

Tanto Jimmy quanto Paul vêm de lares cristãos, cheios de amor e obediência aos valores bíblicos. Por que são tão diferentes? A família de Jimmy permitia a discordância entre pais e filhos e ensinou-lhe a praticar a habilidade de estabelecer limites, mesmo em relação aos pais. A mãe de Jimmy segurava e abraçava seu filho de dois anos quando ele ficava aflito. E ele dizia: “Chão”, querendo dizer “Dê-me algum espaço para que eu possa respirar, mãe”. Lutando contra seu impulso de segurar a criança, ela o colocava no chão, dizendo: “Quer brincar com seus carrinhos?”.

O pai de Jimmy seguia a mesma filosofia. Quando brincavam de lutar no chão, ele ficava atento aos limites do filho. Quando a coisa se tornava muito violenta, ou quando Jimmy ficava cansado, ele dizia “Pára, papai”, e o pai se levantava e eles partiam para outra brincadeira.

Jimmy recebeu treinamento dos limites. Ele estava aprendendo

que, quando tivesse medo, aflito, ou quisesse mudar as coisas, poderia dizer “não”. Essa pequena palavra trouxe a sensação de poder em sua vida. Libertou-o da condição de indefeso ou aquiescente. E Jimmy podia dizer “não” sem receber uma resposta agressiva ou uma represália manipuladora, como: “Mas Jimmy, mamãe precisa segurar você agora, está bem?”.

Jimmy aprendeu desde a infância que seus limites eram bons e que ele poderia usá-los para proteger-se. Ele aprendeu a resistir às coisas que não eram boas para si.

A marca da família de Jimmy era permitir a divergência. Quando, por exemplo, ele discutia com os pais sobre a hora de dormir, nunca se afastavam nem o puniam por discordar. Em vez disso, ouviam seus argumentos e, quando parecia cabível, mudavam de idéia. Caso contrário, mantinham os limites impostos.

Jimmy também tinha direito ao voto em alguns assuntos familiares. Quando chegava o fim de semana, os pais ouviam sua opinião sobre se deveriam ir ao cinema, tomar sorvete ou jogar basquete. Era uma família sem limites? Muito pelo contrário! Era uma família que levava os limites a sério, como se fosse uma habilidade que deveria ser desenvolvida em seus filhos.

Foi um bom exercício para resistir aos maus dias (Ef 5:16), quando alguns dos amigos de Jimmy o pressionaram para que aceitasse drogas. Como ele conseguiu recusar? Naquele momento, ele já tinha tido dez ou onze anos de prática em discordar das pessoas que eram importantes para ele sem perder seu amor. Ele não teve medo de ser abandonado quando resistiu aos amigos. Ele já havia feito isso muitas vezes, com sucesso, dentro da família, sem perder o seu amor.

Paul, por sua vez, veio de um ambiente familiar diferente. Em sua casa, o “não” recebia duas reações distintas. Sua mãe ficava magoada, retraída e emburrada. Insinuava mensagens de culpa, como: “Como você pode dizer “não” para sua mãe, que o ama tanto?”. Seu pai ficava nervoso, ameaçava-o e dizia coisas como: “Não responda para seu pai, moleque”.

Não demorou muito e Paul aprendeu que, para conseguir o que queria, tinha de mostrar-se aquiescente. Desenvolveu um sólido “sim”, da boca para fora, que parecia concordar com os valores e o controle da família. Sempre que tinha uma opinião sobre um assunto, como o cardápio do jantar, programas da TV, roupas ou hora de deitar, ele a engolia.

Certa vez, quando tentou resistir ao abraço da mãe, ela imediatamente afastou-se dele, empurrando-o e dizendo: “Um dia você se arrependerá por ter magoado sua mãe desse jeito”. Dia após dia, Paul era treinado a não impor limites.

Em consequência de sua aprendizagem, Paul parecia um filho satisfeito e obediente. A adolescência, porém, é um teste para as crianças. É nessa fase difícil que descobrimos a verdadeira personalidade de nossos filhos.

Paul retraiu-se. Cedeu à pressão dos amigos. Não é de admirar que as primeiras pessoas a quem disse “não” foram seus pais, aos doze anos. O ressentimento acumulado em anos de comportamento sem limites começara a destruir a personalidade falsa, aquiescente e de fácil convivência que ele desenvolvera para sobreviver.

Assumir a responsabilidade pelas próprias necessidades

O grupo de terapia que eu estava liderando calou-se. Eu fiz uma pergunta que Janice não podia responder. “Do que você precisa?” Janice me olhou, confusa, pensou por um momento e depois voltou a sentar-se em sua cadeira.

Ela tinha acabado de narrar sobre uma semana em que havia sofrido uma perda dolorosa: o marido estava tomando providências para se separar dela, seus filhos estavam fora de controle e seu trabalho estava comprometido. A preocupação no rosto de cada membro do grupo, que tratava de questões de relacionamento e segurança, era evidente. Mas ninguém sabia exatamente como ajudar. Então, quando fiz essa pergunta, ela serviu para todos. Mas Janice não soube responder.

Era próprio da experiência de vida de Janice. Ela havia passado quase

toda a infância assumindo a responsabilidade pelos sentimentos dos pais. Sendo a pacificadora da casa, sempre tentava atenuar os atritos dos pais com palavras apaziguadoras como “Mamãe, tenho certeza que o papai não queria brigar com você; é que ele teve um dia cheio”.

A consequência de assumir uma responsabilidade não-bíblica como essa em relação à família se refletia na vida dela: um sentimento de responsabilidade excessivo em relação aos outros e a falta de harmonia em relação às próprias necessidades. Janice tinha um radar atento às mágoas dos outros; mas o radar que apontava para seu lado estava quebrado. Não era de espantar que ela não conseguisse responder à minha pergunta. Janice não compreendia suas necessidades, reais e naturais. Não tinha palavras para expressar seus pensamentos.

A história, porém, tem um final feliz. Um dos membros do grupo disse: “Se eu estivesse em seu lugar, saberia do que preciso. Precisaria realmente saber que vocês, aqui nesta sala, se preocupam comigo e orariam por mim e me telefonariam esta semana para me dar apoio”.

Os olhos de Janice começaram a marejar. Alguma coisa na frase empática de seu amigo tocou-a em um lugar que nem ela mesma podia alcançar. E ela permitiu que o consolo que vem daqueles que foram consolados tomasse lugar em sua alma (2Co 1:4).

A história de Janice ilustra o segundo fruto do desenvolvimento dos limites na criança: a capacidade de assumir responsabilidade por nossas necessidades. Deus quer que saibamos quando estamos com raiva, solidão, problemas, quando nos sentimos oprimidos ou precisamos de um descanso para, depois, tomarmos a iniciativa de conseguir o que queremos. A Bíblia mostra que Jesus compreendeu esse pensamento quando partiu em um barco, deixando a multidão, em um momento de grande urgência e necessidade: “Porque havia muitos que iam e vinham, e não tinham tempo para comer” (Mc 6:31).

Os limites exercem papel essencial nesse processo. Criam um espaço espiritual e emocional, uma distância entre nós e os outros. Isso permite que nossas necessidades sejam ouvidas e compreendidas. Sem uma noção clara dos limites, fica difícil distinguir as nossas necessidades

das necessidades dos outros. Há muita interferência no relacionamento.

Quando as crianças aprendem a sentir suas necessidades, distinguindo-as das necessidades dos outros, adquirem um grande benefício na vida. São capazes de evitar o perigo decorrente da irresponsabilidade para consigo mesmas.

Como podemos ajudar nossos filhos a vivenciar suas necessidades? A melhor coisa que um pai pode fazer é encorajar a expressão verbal dessas necessidades, mesmo quando elas não “seguem o costume da família”. Quando as crianças têm permissão para perguntar algo que é contrário ao que o outro pensa – mesmo que não consigam o que querem – elas desenvolvem a idéia do que precisam.

A seguir estão algumas sugestões que poderão ajudar seus filhos:

- Permita que falem sobre sua raiva.
- Permita que expressem dor, perda ou tristeza sem tentar alegrá-los nem dissuadi-los de falar sobre seus sentimentos.
- Incentive-os a fazer perguntas e a não pensar que as palavras que você está proferindo correspondem ao que a Bíblia fala (pois isso exigiria um pai extremamente seguro!).
- Pergunte o que estão sentindo quando se isolarem ou parecerem aflitos; ajude-os a expressar com palavras os sentimentos negativos. Não tente facilitar as coisas dando uma falsa noção de cooperação e intimidade familiar.

Então, o primeiro passo para assumir a responsabilidade pelas próprias necessidades é identificá-las. É nesse momento que o radar espiritual entra em ação. O radar de Janice estava quebrado e mal-desenvolvido, por isso não conseguia identificar suas necessidades.

O segundo passo é começar a ser responsável pela própria defesa, em vez de transferir esse peso para outra pessoa. Precisamos permitir que nossos filhos experimentem as conseqüências dolorosas de sua irresponsabilidade e de seus erros. É disso que trata a “prática” de Hebreus 5:14 e a “disciplina” de Hebreus 12. Quando estiverem

prontos para sair de casa, nossos filhos já devem ter uma idéia clara sobre a responsabilidade que devem assumir por sua vida. Devem ter convicções como:

- Meu sucesso ou fracasso na vida depende em grande parte de mim mesmo.
- Embora eu deva buscar conforto e orientação em Deus e nos outros, não posso culpar ninguém, além de mim, por meus problemas.
- Embora sempre vá cometer erros e precisar de apoio, não posso depender de alguém que se responsabilize constantemente por minhas crises espirituais, emocionais, financeiras ou sentimentais.

A noção de que “devo cuidar de mim mesmo” vem da preocupação de Deus para que sejamos responsáveis por nossa vida. Ele quer que usemos nossas aptidões de forma produtiva, como disse Jesus na parábola dos talentos (Mt 25:14-30). E esse sentimento de responsabilidade nos acompanhará até a vida adulta e mesmo depois de nossa morte, no tribunal de Cristo.

Dá até para imaginar qual seria a situação de não assumirmos o controle de nossa vida quando encontrássemos o Senhor: “Mas eu tinha uma família com problemas”; “Mas eu estava me sentindo só”; “Mas eu não tinha muita energia”. A racionalização desses “mas” terá o mesmo efeito que as desculpas do servo da parábola. Isso não significa que não somos profundamente (bem- ou mal-) influenciados por nossas experiências de vida e nossos problemas. É claro que somos. Mas, no final, a responsabilidade pelo que fazemos com nossa alma machucada e imatura é nossa.

Pais inteligentes permitem que os filhos sintam o “sofrimento seguro”. Com “sofrimento seguro” queremos dizer que uma criança deve experimentar as conseqüências próprias da idade. Permitir que uma criança de seis anos de idade saia à noite não é treiná-la para a vida adulta. Ela está tomando certo tipo de decisão sem ter maturidade

para isso. Em primeiro lugar, nem deve ser colocada em uma situação em que tenha de fazer uma escolha desse tipo.

Os pais de Pat permitiram que ela passasse por um sofrimento seguro. No início do período colegial, deram-lhe a mesada de um semestre inteiro. Pat ficou responsável por custear lanches na escola, roupas, reuniões sociais e atividades extracurriculares. A quantia era suficiente para tudo isso e um pouco mais. À primeira vista, era o sonho de todo adolescente: todo esse dinheiro e nenhuma restrição sobre como gastá-lo!

No primeiro semestre, Pat comprou belas roupas. Fez muitos programas com os amigos e, várias vezes, até pagou as despesas deles. Isso durou aproximadamente um mês. Os dois meses e meio seguintes foram magros. Pat ficava muito em casa para economizar o dinheiro para os lanches na escola e vivia repetindo as roupas novas.

O outro semestre foi melhor e no início do segundo colegial ela já tinha aberto uma conta bancária e montado um orçamento administrável. Pat estava desenvolvendo limites. Normalmente viciada em compras, ela começou a dizer “não” às roupas, CDs, e revistas a que antigamente não conseguia resistir. Começou a aprender a assumir a responsabilidade por sua vida. E não terminou como muitos formandos que, depois de sustentados por anos, não sabem cozinhar, limpar a casa nem fazer um balanço de seus gastos.

É importante que as conseqüências estejam intimamente ligadas às ações da criança, tanto quanto possível. Esse é o melhor exemplo da vida real.

As tarefas escolares são outra área pela qual os pais podem tanto ajudar a criança a ser responsável quanto criar a ilusão do pai eternamente onipresente que sempre a salvará. Não é fácil quando seu filho o procura, quase chorando, e diz: “Tenho um trabalho de dez páginas para entregar amanhã e ainda estou no começo”. Nosso impulso, como pais amorosos, é socorrê-lo, fazendo a pesquisa, a organização ou a digitação. Ou as três etapas!

Por que fazemos isso? Porque amamos nossos filhos. Queremos o

melhor para eles, assim como Deus quer o melhor para nós. E além disso, da mesma forma que Deus nos deixa experimentar nossos fracassos, precisamos permitir que nossos filhos estraguem um bom boletim com uma nota baixa. Essa geralmente é a conseqüência por não planejar com antecedência.

Ter noção de controle e escolha

“Não vou ao dentista, e você não vai me obrigar a ir!”, esbravejou Pamela, de onze anos, batendo o pé no chão e olhando zangada para o pai, Sal, que a esperava na porta da frente.

Houve um tempo em que Sal teria feito Pamela mudar de idéia à força. Ele diria algo como “Bem, isso é o que veremos!” e arrastaria a filha, aos gritos, para dentro do carro.

Porém, depois de muito aconselhamento familiar e leitura sobre essas questões, Sal preparou-se para o inevitável. Calmamente, disse:

— Você está totalmente certa, filhinha. Não posso obrigá-la a ir ao dentista. Se você não quiser ir, não precisa. Mas lembre-se da nossa regra: se optar por não ir, estará também optando por não ir à festa amanhã à noite. Respeitarei sua decisão, seja qual for. Devemos cancelar a consulta?

Pamela, perplexa, pensou por um minuto. Então, lentamente, respondeu:

— Eu vou. Mas não estou indo porque sou obrigada.

Ela estava certa. Estava escolhendo ir à sua consulta porque não queria perder a festa.

As crianças precisam ter noção de controle e escolha. Não devem enxergar-se como marionetes desamparadas e dependentes dos pais, mas como agentes da própria vida, com poder de escolha, vontade e iniciativa própria.

As crianças começam a vida em uma condição indefesa e dependente. A criação piedosa, no entanto, procura ajudar as crianças a aprender a pensar, tomar decisões e dominar seu ambiente em todos os aspectos da vida. Isso governa desde a decisão do que vestir pela manhã até a

escolha das matérias no colégio. Aprender a tomar as decisões adequadas à idade ajuda a criança a sentir-se segura e a ter controle sobre si mesma.

Pais ansiosos e bem-intencionados procuram evitar que seus filhos tomem decisões difíceis. Impedem a criança de errar e de machucar os joelhos. Seu lema é: “Deixe que eu decido por você”. O resultado é que as crianças atrofiam uma parte muito importante da imagem de Deus, que deveria estar sendo desenvolvida: a capacidade de afirmar-se ou de provocar mudanças. As crianças precisam saber que cabe a elas determinar, dentro da soberania de Deus, sua vida e seu destino. Isso as ajuda a fazer escolhas, em vez de evitá-las. Elas aprendem a avaliar as conseqüências das escolhas que fazem, em vez de se arrependem de tê-las feito.

Esperar pela recompensa dos objetivos

A palavra *agora* exprime com exatidão a realidade das crianças pequenas. Elas vivem para o momento. Tente dizer a uma criança de dois anos de idade que ela vai ter sobremesa amanhã. Ela não aceita. Para ela isso é o mesmo que “nunca”. Os recém-nascidos, na verdade, não têm capacidade de compreender o significado de “mais tarde”. É por isso que um bebê de seis meses entra em pânico quando a mãe sai do quarto. Ele acha que ela partiu para sempre.

Mas, em algum momento de nosso desenvolvimento, aprendemos o significado de “mais tarde”, de esperar por algo bom porque isso é o melhor a fazer. Chamamos essa capacidade de *adiamento da recompensa*. É a capacidade de dizer “não” aos impulsos, às vontades e aos desejos por algum benefício ao longo do processo.

A Bíblia atribui grande valor a essa capacidade. Deus usa essa habilidade para ajudar-nos a compreender as recompensas do planejamento e da preparação. Jesus é o nosso grande exemplo, pois “pelo gozo que lhe estava proposto suportou a cruz, desprezando a ignomínia, e está assentado à destra do trono de Deus” (Hb 12:2).

Geralmente, essa capacidade não é relevante até depois do primeiro ano de vida, já que as necessidades de vínculo têm precedência nessa

fase. Contudo, ensinar a esperar pela recompensa pode começar logo no início do segundo ano de vida. A sobremesa vem depois das enouras, e não antes.

Crianças mais velhas também precisam desenvolver essa habilidade. Por exemplo, a família não poderá comprar certas roupas ou brinquedos até o final do ano. Novamente, os limites estabelecidos durante esse processo serão inestimáveis mais tarde. Podem evitar que a criança se torne um adulto arruinado, caótico e impulsionado pelas vitrines do *shopping*. Nossos filhos podem tornar-se como as formigas, auto-suficientes, não como os preguiçosos, que estão sempre em crise (Pv 6:6-11).

Aprender a esperar pela recompensa ajuda a criança a adquirir a noção de objetivo. Ela aprende a economizar tempo e dinheiro para as coisas que lhe são importantes e a valorizar o que escolheu comprar. Conheço uma família que fez o filho economizar dinheiro para comprar o primeiro carro. Ele começou a fazer os planos, com a ajuda do pai, aos treze anos. Quando todos os seus trabalhos de fim de semana e das férias do verão finalmente renderam-lhe um carro, aos dezesseis anos, ele o tratava como se fosse porcelana fina, com todo o cuidado. Ele calculou o preço e avaliou o resultado (Lc 14:28).

Respeitar os limites dos outros

Desde pequenas, as crianças precisam ser capazes de aceitar os limites dos pais, irmãos e amigos. Precisam saber que os outros nem sempre querem brincar com elas, que os outros podem não desejar assistir aos mesmos programas na TV e talvez queiram jantar em um restaurante diferente. Precisam saber que o mundo não gira em torno delas.

Isso é importante por duas razões. Primeira: a capacidade de aprender a aceitar os limites nos ensina a assumir responsabilidade por nós mesmos. Saber que os outros nem sempre estão à nossa disposição, para o que bem entendermos, pode ajudar a concentrar-nos mais em nosso interior do que a agir de acordo com os estímulos

externos. Pode nos ajudar a carregar a nossa mochila.

Alguma vez você já viu uma criança que, ao menor sinal da palavra “não”, fica choramingando, gritando ou fazendo bico até conseguir o que quer? O problema é que, quanto mais odiarmos os limites dos outros e a eles resistirmos, mais dependentes seremos deles. Ficamos esperando que os outros cuidem de nós, em vez de simplesmente cuidarmos de nós mesmos.

De qualquer forma, Deus construiu a vida de forma que ela nos ensinasse a sua lei. É a única maneira de vivermos juntos neste planeta. Cedo ou tarde, alguém nos dirá um “não” que não poderemos desconsiderar. Faz parte da vida. Veja a seqüência de “nãos” na vida daqueles que resistem aos limites dos outros:

1. *não* dos pais
2. *não* dos irmãos
3. *não* dos professores
4. *não* dos colegas de classe
5. *não* dos patrões e superiores
6. *não* dos cônjuges
7. *não* dos problemas de saúde por causa da compulsão por alimentos, do alcoolismo ou de um estilo de vida irresponsável
8. *não* da polícia, dos tribunais e até da cadeia

Algumas pessoas aprendem cedo na vida a aceitar os limites, até mesmo no primeiro estágio. Mas outras têm de chegar até o oitavo estágio antes de conceber a idéia de que temos de aceitar os limites da vida: “Cessa filho meu, de dar ouvidos à instrução e te desviarás das palavras do conhecimento” (Pv 19:27). Muitos adolescentes descontrolados não amadurecem até os trinta anos, quando se cansam de não ter um emprego estável e um lugar para morar. Precisam ir ao fundo do poço financeiramente e, às vezes, até viver nas ruas por um tempo. Quando chega a hora, começam a firmar-se numa carreira, a guardar dinheiro e a crescer. Pouco a pouco, passam a aceitar os limites da vida.

Não importa quanto nos achemos rígidos, sempre existirá alguém mais rígido. Se não ensinarmos nossos filhos a aceitar um “não”, alguém que gosta muito menos deles poderá fazer o trabalho. Alguém mais rígido, mais forte. E a maioria dos pais espera que seus filhos não tenham de passar por um sofrimento como esse. Quanto antes lhes ensinarmos, melhor.

Uma segunda razão, e ainda mais importante, para que as crianças aprendam a aceitar os limites dos outros é que *o respeito pelos limites dos outros as ajuda a amar*. No fundo, a idéia de respeitar os limites dos outros é a base da empatia, ou seja, amar os outros como gostaríamos de ser amados. Precisamos respeitar o “não” da criança para que ela, da mesma forma, aprenda a respeitar o “não” dos outros. Ao sentir empatia pelas necessidades alheias, ela amadurece e fortalece seu amor por Deus e pelos outros: “Nós o amamos porque ele nos amou primeiro (1Jo 4:19).

Digamos, por exemplo, que seu filho de seis anos descuidadamente, mas por acidente, o atinja com força na cabeça em um jogo de futebol. Desprezar isso, ou agir como se não tivesse doído, é passar à criança a idéia de que as ações dela não têm efeito. Ela poderá, depois, evitar assumir todo o tipo de responsabilidade ou compreender as necessidades ou mágoas dos outros. Mas se você disser algo como “Sei que você não fez por mal, mas aquela bola me machucou, procure ter mais cuidado da próxima vez, está bem?”, irá ajudá-la a perceber, sem condenação, que ela pode machucar as pessoas a quem ama e que suas ações são relevantes.

Se esse princípio não for ensinado, dificilmente as crianças se tornarão amáveis. Muitas vezes se tornarão egoístas ou controladoras. E, quando isso acontece, o plano de Deus para a maturidade fica mais difícil. Um cliente meu foi treinado pela família a desconsiderar os limites dos outros. Suas manipulações subseqüentes acabaram levando-o para a prisão por roubo. Esse processo, contudo, por mais doloroso que tenha sido, ensinou-lhe a ter empatia.

“Eu não sabia que os outros tinham necessidades e mágoas”, explicou-me certa vez. “Fui criado para me concentrar em mim mesmo. E, quando comecei a perceber a minha falta de respeito pelas necessidades dos outros, algo mudou dentro de mim. Meu coração abriu-se para os outros. Não passei a desprezar minhas necessidades mas, pela primeira vez, houve um progresso. De fato comecei a sentir culpa pelo modo com que minhas ações magoavam minha esposa e minha família.”

Ele teve de percorrer um longo caminho? Claro. Mas o fez na direção certa. Aprender os limites tarde na vida foi um ponto de partida para ele tornar-se uma pessoa autêntica e biblicamente amável.

Limites sazonais: Treinamento de limites ajustados à idade

Se este foi o primeiro capítulo que você escolheu depois de consultar o índice, é bem provável que tenha um filho. Também é provável que esteja com dificuldades para ensinar-lhe os limites. Talvez você esteja lendo simplesmente para evitar problemas. Mas é mais provável que alguma coisa o esteja perturbando e você queira ajuda: talvez seu filho não pare de gritar no berço, engatinhe pela casa inteira, apresente problemas de comportamento no primário, seja impertinente na fase do ginásio ou esteja bebendo no colegial.

Todos esses problemas indicam um possível problema de limites. Esta seção fornece um panorama das tarefas que seu filho deve aprender em relação aos limites segundo a faixa etária dele. Como pais, precisamos levar em consideração a capacidade de desenvolvimento da criança, para não exigirmos que elas façam algo de que ainda não são capazes ou para evitar exigir muito pouco delas.

A seguir estão as tarefas básicas para as diferentes fases da infância. Para obter informações mais detalhadas sobre o período do nascimento até a idade dos três anos, consulte o capítulo 4, que trata dos limites desenvolvidos na infância.

Do nascimento aos cinco meses

Nessa fase, o recém-nascido precisa estabelecer um vínculo com a mãe, o pai ou quem quer que cuide dele. A idéia de relacionamento, de sentir-se seguro e bem-vindo são as tarefas que o bebê precisa realizar. Impor limites não é tão importante aqui quanto dar segurança à criança.

O único limite nesse momento é a presença tranqüilizadora da mãe. Ela protege a criança. O trabalho dela é ajudar o recém-nascido a conter sentimentos intensos, assustadores e conflitantes. Se ficarem sozinhos, os bebês ficarão aterrorizados pelo abandono e pela falta de estrutura interna.

Durante séculos as mães, inclusive Maria, mãe de Jesus, colocaram fraldas em seus bebês ou os embrulharam firmemente com tecidos. Ao mesmo tempo que mantinham o corpo do bebê aquecido e regulado, as fraldas que o envolviam com firmeza também o ajudavam a sentir-se seguro – eram uma espécie de limite externo. O bebê sabe onde ele começa e onde termina. Quando os recém-nascidos são despídos, geralmente entram em pânico com a perda da estrutura que os envolvia.

Alguns professores cristãos bem-intencionados recorrem a teorias de educação infantil que descrevem a hora certa de alimentar e segurar os bebês. Essas técnicas procuram ensinar a criança a não chorar ou exigir consolo porque “essa exigência é a prova do egoísmo da criança, de sua natureza pecadora”. Essas teorias podem ser terrivelmente destrutivas quando não compreendidas em termos bíblicos ou comportamentais.

O bebê de quatro meses que grita está tentando descobrir se o mundo é ou não um lugar razoavelmente seguro. Ele está sob um estado de profundo terror e isolamento. Não aprendeu a sentir-se bem quando não há ninguém por perto. Fazer esse bebê seguir o horário dos pais, em vez de ter o seu próprio, para ser acalentado e alimentado, é “condenar o inocente”, como disse Jesus (Mt 12:7).

Esses professores dizem que seus programas são bíblicos porque funcionam. “Quando parei de pegá-la no colo à noite, minha filha de quatro meses parou de chorar”, dirão. Pode ser verdade. Mas outra explicação para a suspensão do choro é a depressão infantil, condição em que a criança desiste de esperar e se retrai. “A esperança adiada faz doer o coração” (Pv 13:12).

Não se deve começar a ensinar a criança a esperar pela recompensa antes do primeiro ano de vida, quando então já se estabeleceu uma base de segurança entre o bebê e a mãe. Assim como “a graça sempre precede a verdade” (Jo 1:17), o vínculo precisa preceder a separação.

Dos cinco aos dez meses

Conforme aprendemos no capítulo 4, na segunda metade do primeiro ano de vida, as crianças estão na fase do “descobrimento”. Existe um mundo assustador e fascinante lá fora pelo qual os bebês literalmente rastejam. Embora ainda sejam extremamente dependentes, começam a libertar-se de sua unidade com a mãe.

Para ajudar a criança a desenvolver bons limites durante essa fase, os pais precisam incentivar as tentativas de separação, sem deixar de ser a âncora à qual a criança pode agarrar-se. Deixe seu filho descobrir o fascínio de outras pessoas e objetos além de você. Transforme sua casa em um lugar seguro para seu filho explorar.

Ajudar seu filho no processo de exploração, porém, não significa rejeitar a forte ligação necessária para a sua estruturação interna, para seu enraizamento e embasamento. Isso ainda é uma tarefa básica para a criança. Você precisa procurar atender às necessidades de vínculo e segurança emocional de seu filho, ao mesmo tempo que permite que ele se interesse por algo mais além de você.

Muitas mães têm dificuldade em aceitar a transição da paixão dos filhos, que antes era endereçada a elas, pelo mundo exterior. O sentimento de perda dessa intimidade é profundo, sobretudo depois de passar pela gravidez e pelo nascimento. A mãe responsável, contudo, lutará para suprir sua necessidade de intimidade com as pessoas

adultas que a rodeiam. Ela encorajará o “descobrimento” de seu bebê, sabendo que o está preparando para seguir seu próprio caminho.

A essa altura, a maioria dos bebês ainda não desenvolveu a habilidade de compreender e corresponder adequadamente à palavra “não”. O melhor a fazer é mantê-los longe do perigo, tirando-os de lugares não seguros.

Dos dez aos dezoito meses

Nesse estágio de “experimentação”, seu bebê começa não apenas a falar, mas também a andar. As possibilidades abrem-se diante dele. O mundo é uma ostra para o bebê e ele passa bastante tempo tentando descobrir formas de abri-lo e brincar com ele. Agora ele tem a capacidade emocional e cognitiva de compreender e corresponder à palavra “não”.

Os limites tornam-se extremamente importantes nesta fase, tanto os relacionados a *ter* quanto os referentes a *ouvir*. É importante que o músculo do “não” comece a se desenvolver. O “não” é a maneira que seu filho encontrou para descobrir se assumir a responsabilidade por sua vida traz bons resultados ou o afasta da pessoas. Como pai, aprenda a regozijar-se com o “não” de seu bebê.

Ao mesmo tempo, você tem a complicada tarefa de ajudar seu filho a entender que ele não é o centro do universo. Há limites na vida. Há conseqüências para quem rabisca a porta e grita na igreja. Mas você precisa fazer isso sem anular a excitação e o interesse que ele está desenvolvendo com respeito ao mundo.

Dos dezoito aos trinta e seis meses

A criança agora está aprendendo a importante tarefa de assumir a responsabilidade por uma alma diferente, mas ligada à sua. A criança exploradora dá lugar a uma mais calma. Ela começa a perceber que a vida tem limites, mas estar separado não significa que não se pode estar ligado ao outro. Nessa fase, o objetivo é desenvolver as seguintes habilidades:

1. A capacidade de vincular-se emocionalmente aos outros, mantendo a idéia de individualidade e liberdade de cada um.
2. A capacidade de dizer aos outros os “nãos” devidos sem ter medo de perder o amor.
3. A capacidade de aceitar dos outros os “nãos” devidos sem se retrair emocionalmente.

Dos dezoito aos 36 meses a criança precisa aprender a ser autônoma. Ela quer estar livre das regras paternas, mas esse desejo entra em conflito com a grande dependência que tem dos pais. O pai sábio a ajudará a conceber a idéia de individualismo e a aceitar a perda da onipotência, mas sem perder o vínculo.

Para ensinar os limites nessa fase, você precisa respeitar o “não” da criança quando for adequado e ser firme com o seu próprio “não”. Seria fácil para você ganhar todas as discussões, mas elas são tantas que você terminaria perdendo a guerra porque perdeu o objetivo – e o vínculo. Não gaste sua energia tentando controlar um redemoinho. Escolha suas batalhas com cuidado e procure vencer as que são realmente importantes.

Pais inteligentes saberão aproveitar os momentos divertidos com o filho, mas manterão limites consistente e uniformemente sólidos com a criança exploradora. Nessa fase, a criança pode aprender as regras da casa e as conseqüências de quebrá-las. Um bom método para disciplinar consiste no seguinte:

1. *Primeira infração.* Diga à criança que não pinte o lençol. Procure ajudá-la a satisfazer sua necessidade de outra maneira, dando um livro de pintar ou um papel em branco e lápis de cera, em vez do lençol e canetas hidrográficas, por exemplo.

2. *Segunda infração.* Novamente diga “não” à criança e explique a conseqüência. Ela terá de ficar um tempinho de castigo ou ficará sem os lápis pelo resto do dia.

3. *Terceira infração.* Aplique as conseqüências, explicando o porquê, e depois dê alguns minutos para que ela fique brava e se afaste dos pais.

4. *Conforto e reaproximação.* Abrace e console a criança, ajudando-a a reaproximar-se de você. Isso permite que ela separe as conseqüências da perda do afeto.

Dos três aos cinco anos

Durante esse estágio, as crianças entram na fase do desenvolvimento do papel sexual. Os garotos querem ser iguais ao pai, e as meninas, iguais à mãe. As crianças também desenvolvem um sentimento de competição. O filho desafia o pai, desejando estar casado com a mãe. O mesmo ocorre com as meninas. As crianças estão se preparando para os papéis sexuais adultos que terão de desempenhar no futuro.

O trabalho dos pais em relação aos limites é importante nessa fase. Delicadamente, sem perder a autoridade, as mães precisam permitir que as filhas se identifiquem e concorram com elas. Também precisam saber lidar com a possessividade dos filhos, permitindo que eles saibam que “Eu sei que você gostaria de se casar com a mamãe, mas sou casada com o papai”. Os pais precisam fazer o mesmo em relação ao filho e à filha. Isso ajuda a criança a assumir as características certas.

Os pais temerosos do despertar da sexualidade de seus filhos geralmente tornam-se críticos em relação a esse desejo intenso. Seu próprio medo poderá fazer com que ataquem ou sintam vergonha do filho, reprimindo sua sexualidade. No outro extremo, o pai carente poderá, emocional ou mesmo fisicamente, seduzir a criança do sexo oposto. A mãe que diz ao filho “Papai não me compreende, somente você pode me entender” está contribuindo com anos de confusão sobre o papel sexual na vida do filho. Pais maduros precisam impor limites, permitindo que o modelo do papel sexual da criança se forme e esclarecendo a diferença existente entre pais e filhos.

Dos seis aos onze anos

Durante esse período a criança se prepara para entrar na

adolescência. É uma fase importante para aprender a administrar tarefas no trabalho escolar e nas brincadeiras, e para aprender a relacionar-se com o mesmo sexo.

Esse período, extremamente ocupado com tarefas e amigos, apresenta limites próprios que cabe aos pais transmitir. Aqui, você precisa ajudar seus filhos a estabelecer os princípios básicos dos deveres: fazer a lição de casa, arrumar as coisas dentro de casa e realizar projetos. Eles precisam aprender a planejar e a ter a disciplina de realizar uma tarefa até o fim. Devem aprender algumas implicações dos limites, como saber esperar pela recompensa, ser resoluto e administrar o tempo.

Dos onze aos dezoito anos

A adolescência, a última etapa antes da vida adulta, traz importantes tarefas como a maturação sexual, a solidificação da identidade em qualquer ambiente, inclinações vocacionais e escolhas amorosas. Ela pode parecer ao mesmo tempo assustadora e excitante, tanto para a criança quanto para os pais.

A essa altura, o processo de “separação dos pais” já deve ter começado. As coisas entre você e seu filho começam a mudar. Em vez de controlá-lo, você o influencia. Você aumenta a liberdade dele e também a responsabilidade, negocia restrições, limites e conseqüências das ações com mais flexibilidade.

Todas essas mudanças são como a contagem regressiva para lançar um foguete espacial ao espaço. Você está preparando o lançamento de um jovem adulto ao mundo. Os pais sábios têm sempre em mira a iminente entrada dos filhos na sociedade. A pergunta a ser formulada agora não é mais “O que fazer para que se comportem bem?”, mas “Como posso ajudá-los a sobreviver sozinhos?”.

Os adolescentes precisam desenvolver, à medida do possível, os próprios limites em relação a relacionamentos, horários, valores e dinheiro. E devem sofrer as conseqüências do mundo real quando

ultrapassarem esses limites. Um jovem de dezessete anos que ainda seja disciplinado com restrições sobre a TV e o telefone poderá ter sérios problemas em um ano de faculdade. Professores, reitores e assistentes não impõem esse tipo de restrição, mas se valem de recursos como notas baixas, suspensão e expulsão.

Se você for pai de um adolescente que não foi criado com limites, pode estar bastante confuso sobre o que fazer. Você precisa começar do ponto em que seu filho se encontra. Quando a capacidade dele de dizer e ouvir um “não” é deficiente, esclarecer as regras da casa e as conseqüências por quebrá-las geralmente ajuda nos últimos anos antes de o jovem sair do lar paterno.

Entretanto, se ele apresentar sintomas como os descritos a seguir, você pode estar diante de um problema mais sério:

- Isolamento dos membros adolescentes da família
- Depressão
- Rebeldia
- Conflito contínuo com a família
- Escolha errada de amigos
- Problemas na escola
- Compulsão por alimentos
- Uso do álcool
- Uso de drogas
- Idéias ou comportamentos suicidas

Muitos pais, ao observar esses problemas, reagem impondo limites de mais ou de menos. O pai excessivamente rígido corre o risco de afastar o quase adulto da família. O excessivamente clemente quer ser o melhor amigo do filho em uma fase em que o adolescente necessita de alguém para respeitar. A essa altura, os pais devem considerar a idéia de consultar um terapeuta que compreenda os problemas dos adolescentes. O risco é simplesmente muito alto para desconsiderar a ajuda profissional.

Tipos de disciplina

Os pais geralmente sentem dificuldade de ensinar aos filhos o respeito pelos limites. Lêem incontáveis livros e artigos sobre surras, castigos, restrições e permissões. Embora essa questão esteja além do âmbito deste livro, algumas idéias talvez possam ajudá-los.

1. *As conseqüências servem para aumentar a noção de responsabilidade e controle que a criança tem sobre si mesma.* A disciplina que aumenta o sentimento de desamparo não ajuda. Arrastar uma garota de dezesseis anos para a aula não dá a motivação interna de que ela precisará dali a dois anos quando estiver na faculdade. Um sistema de recompensas e conseqüências que a ajude decidir ir à escola por seu próprio bem tem muito mais possibilidade de êxito.

2. *As conseqüências devem ser adequadas à idade.* Você precisa pensar no significado da sua disciplina. Bater, por exemplo, humilha e revolta o adolescente; porém, se administrado corretamente, esse tipo de disciplina poderá ajudar uma criança de quatro anos a criar estrutura.

3. *As conseqüências precisam estar de acordo com a seriedade da infração.* Assim como o sistema judiciário tem penas diferentes para cada tipo de crime, você deve ser capaz de distinguir entre uma pequena e uma grande infração. Caso contrário, as penalidades máximas não teriam sentido.

Um cliente, certa vez, disse: “Eu tenho um tipo de surra diferente para coisas pequenas e coisas grandes. Assim comecei a estar mais atento às grandes. Pareceu-me mais eficiente”. Depois que se é sentenciado à morte, não se tem muito a ganhar sendo bonzinho!

4. *O objetivo dos limites é uma noção interna de motivação, com conseqüências auto-induzidas.* A boa criação significa que nossos filhos queiram sair da cama e ir para a escola, ser responsáveis, empáticos e cuidadosos porque isso é importante para eles, não para nós. Somente quando o amor e os limites fazem realmente parte da personalidade da criança é que a verdadeira maturidade acontece. Caso contrário, estamos

criando papagaios aquiescentes que, em algum momento da vida, destruirão a si próprios.

Os pais têm uma responsabilidade séria: ensinar os filhos a ter noção interna dos limites e a respeitar os limites alheios. É séria porque a Bíblia diz: “Meus irmãos, não sejais muitos de vós mestres, sabendo que receberemos um juízo mais severo” (Tg 3:1).

Certamente não há nenhuma garantia de que nossa instrução será seguida. Nossos filhos têm a responsabilidade de ouvir e aprender. Quanto mais velhos, maior será a responsabilidade deles. Mas, quanto mais aprendermos sobre os problemas com limites, assumirmos a responsabilidade por eles e crescermos, mais chances nossos filhos terão de aprender os limites de um mundo adulto em que essas capacidades serão extremamente necessárias – todos os dias da vida deles.

Os limites e o trabalho

Estávamos estudando Adão e Eva e a queda do homem na escola dominical. Aprendi que a queda foi o começo de tudo que é “ruim”. Naquele dia fui para casa e disse para minha mãe: “Não gosto de Adão e Eva. Se não fosse por eles, eu não teria de limpar meu quarto!”.

Trabalhar aos oito anos não era nada divertido e, como não era gostoso, era ruim. E, se era ruim, Adão era o culpado. Uma teoria teológica simples para um jovem, mas ao mesmo tempo uma heresia juvenil. O trabalho já existia antes da queda; sempre fez parte dos planos de Deus para a humanidade. Seus planos para o homem incluíam duas coisas: sujeitar e dominar a terra (Gn 1:28). As pessoas deveriam dominar a terra e governá-la. É um trabalho e tanto!

Mas como o Éden era um paraíso, nossas dificuldades no trabalho apareceram mais tarde, depois da queda. Deus disse a Adão: “Porque

deste ouvidos à voz de tua mulher, e comeste da árvore de que te ordenei, dizendo: Não comerás dela, maldita é a terra por tua causa; em fadiga comerás dela todos os dias da tua vida. Ela produzirá também espinhos e abrolhos, e comerás das ervas do campo. Do suor do teu rosto comerás o teu pão, até que tornes à terra, porque dela foste tomado; pois és pó, e ao pó tornarás” (Gn 3:17-19).

Outros aspectos da queda também afetaram nosso trabalho. O primeiro é a tendência de rejeitá-lo. Nos capítulos anteriores, falamos sobre o problema dos limites de não assumir a responsabilidade que nos compete. Isso começou no jardim do Éden, quando Adão e Eva tentaram eximir-se da culpa pelo ato original do pecado. Adão culpou Eva, e ela culpou a serpente (Gn 3:11-13). Estavam negando sua responsabilidade e culpando um ao outro. A intenção era “tirar a atenção de mim”. Essa tendência de culpar o outro é um grande problema do trabalho.

A queda também separou o amor do trabalho. Antes disso, Adão estava ligado ao amor de Deus e, sob esse sentimento, trabalhava. Depois da queda, não era motivado pelo amor perfeito, mas tinha de trabalhar por causa da maldição da queda do mundo e da lei. O “querer” motivado pelo amor tornou-se um “dever” motivado pela lei.

Paulo conta que o “dever” da lei aumenta o desejo de rebelar-nos (Rm 5:20); a lei provoca a nossa ira porque diz o que “devemos” fazer (Rm 4:15) e instiga nossas motivações de fazer o que é errado (Rm 7:5). Tudo isso soma-se à característica da raça humana de ser incapaz de reconhecer sua responsabilidade e trabalhar com eficiência, assumindo suas atitudes, talentos e escolhas. Não é de admirar que tenhamos problemas no trabalho.

Neste capítulo, vamos examinar como os limites podem ajudar a resolver muitos problemas relacionados ao trabalho, assim como podem ajudar-nos a ser mais felizes e satisfeitos com o que fazemos.

O trabalho e a formação do caráter

Os cristãos muitas vezes têm uma idéia deturpada do trabalho. O trabalho é visto como “secular” se não for no “ministério”. Contudo, essa visão do trabalho distorce o conceito bíblico. Todos nós – e não apenas os ministros de tempo integral – temos dons e talentos que contribuem para a humanidade. Todos temos uma vocação, um “chamado” para servir. Qualquer que seja o nosso trabalho e onde quer que o realizemos, devemos fazê-lo “como ao Senhor” (Cl 3:23).

Jesus usou as parábolas sobre o trabalho para nos ensinar a crescer espiritualmente. Essas parábolas falam de dinheiro, de realização de tarefas, de dedicação fiel ao trabalho e de honestidade do envolvimento emocional no trabalho. Falam do desenvolvimento do caráter em relação a Deus e aos outros. E ensinam a ética no trabalho baseada no amor segundo as regras divinas.

O trabalho é uma atividade espiritual. Em nosso trabalho, somos feitos à imagem de Deus, que também é um trabalhador. Ele é gerente, criador, produtor, administrador e médico. Ser cristão é ser um colaborador de Deus na comunhão da humanidade. É dando aos outros que encontramos a verdadeira satisfação.

O Novo Testamento ensina que o trabalho oferece mais do que satisfação e recompensa temporária na terra. Através dele desenvolvemos nosso caráter e nos preparamos para o trabalho que realizaremos eternamente. Tendo isso em mente, vamos verificar de que forma estabelecer limites no ambiente de trabalho pode ajudar-nos a crescer espiritualmente.

Problemas no ambiente de trabalho

A falta de limites pode criar problemas no exercício da profissão. Em meu trabalho de consultoria empresarial, tenho visto a falta de limites como o maior problema em muitos conflitos administrativos. Se cada um assumisse a responsabilidade por seu trabalho e impusesse

limites claros, a maioria dos problemas não existiria.

Vamos examinar como a aplicação dos limites pode resolver alguns dos problemas mais comuns no ambiente de trabalho.

Problema n.º 1: Ficar sobrecarregado com as responsabilidades de outra pessoa

Susie é assistente administrativa de uma pequena empresa que elabora aulas de treinamento para a indústria. Ela é responsável pelo agendamento das aulas e pela administração dos programas dos oradores. Seu colaborador, Jack, é responsável pela preparação do ambiente onde serão ministradas as aulas. Ele leva o material para o local, instala os equipamentos e encomenda as refeições. Juntos, Susie e Jack fazem os eventos acontecer.

Depois de alguns meses de verdadeira dedicação ao trabalho, Susie começou a perder as forças. Sua amiga e colaboradora, Lynda, perguntou qual era o problema. A princípio, Susie não soube identificá-lo. Depois compreendeu: o problema era Jack!

Ele andava pedindo favores como “Pegue isso para mim, já que você vai sair” ou “Traga aquela caixa de materiais para o *workshop*”. Pouco a pouco, Jack foi transferindo suas responsabilidades para Susie.

— Você precisa parar de fazer o trabalho de Jack — Lynda disse a Susie. — Faça o seu trabalho e não se preocupe com o dele.

— Mas e se as coisas derem errado? — perguntou Susie.

Linda deu de ombros.

— Então culpe-o. A responsabilidade não é sua.

— Jack ficará bravo comigo se eu não o ajudar.

— Que fique. Sua raiva não a prejudicará tanto quanto seus maus hábitos no trabalho.

Então Susie começou a impor limites para Jack. Ela disse certa vez: “Não terei tempo de pegar os materiais para você esta semana”. E, quando Jack ficou sem tempo para fazer as coisas sozinho, Susie comentou: “Lamento que você não tenha feito isso antes. Sei que você está em apuros. Quem sabe na próxima vez consiga planejar melhor as coisas. Esse não é o meu trabalho”.

Alguns instrutores ficaram bravos porque o equipamento não estava pronto e os clientes ficaram irritados porque não havia comida para o intervalo. Mas o patrão averiguou o problema, descobriu o responsável — Jack — e aconselhou-o a entrar na linha ou então procurar outro emprego. No final de tudo, Susie voltou a gostar do seu trabalho, e Jack tornou-se mais responsável. Tudo porque Susie estabeleceu limites e permaneceu fiel a eles.

Se alguém o sobrecarrega com responsabilidades que não são suas, e você está sofrendo com isso, precisa assumir a responsabilidade por seus sentimentos e compreender que a sua infelicidade não é culpa de seu colega, mas sua. Neste e em qualquer outro problema de limites, primeiro você precisa assumir a responsabilidade *por si mesmo*.

Depois você precisa ser responsável com seu colega. Procure-o e explique a situação. Quando ele pedir que você faça algo que não lhe compete, diga “não” e recuse-se a fazer seja lá o que for que ele queira. Se ele ficar bravo com sua recusa, mantenha-se firme em seus limites e procure ser empático com a revolta dele. Não se deixe irritar também. Combater a raiva com mais raiva é entrar no jogo do outro. Mantenha distância emocional e diga: “Lamento se isso o aborrece, mas isso não é responsabilidade minha. Espero que você consiga realizá-la”.

Se ele continuar a discutir, diga que o assunto está encerrado e, quando ele estiver pronto para falar de outra coisa, poderá procurá-lo a qualquer hora. Não caia na armadilha de explicar por que não pode fazer o trabalho dele. Assim, estará reforçando o raciocínio dele, de que deve fazer o serviço quando pode, e ele encontrará uma maneira para que isso aconteça. Você não deve nenhuma explicação sobre por que não fará o que não é de sua responsabilidade.

Pessoas extremamente responsáveis que trabalham com outras poucas responsáveis respondem pelas conseqüências de seus colegas. Como sempre os substituem ou os livram de situações difíceis, perdem o gosto pelo próprio trabalho ou pelo relacionamento com essas pessoas. A falta de limites traz mágoa, além de evitar que a outra pessoa cresça. Se você se encaixa nessa descrição, precisa aprender a impor limites.

Às vezes, entretanto, um colaborador pode mesmo precisar de ajuda. É perfeitamente normal ajudar um colega responsável ou fazer uma concessão especial a alguém que usará essa concessão com responsabilidade para melhorar. Isso é amor, e o companheirismo acontece de maneira harmoniosa.

Em nosso trabalho como psicólogos no mesmo hospital, muitas vezes substituímos um ao outro no serviço ou no “plantão”. Mas, se um de nós comesse a tirar vantagem do outro, teríamos de parar com isso. A substituição nesse nível não seria algo bom e permitiria que se estabelecesse um mau hábito.

Favores e sacrifícios fazem parte da vida cristã. A permissividade não. Aprenda a distinguir as duas coisas observando se a sua concessão está ajudando o outro a ser melhor ou pior. A Bíblia exige responsabilidade daquele que a recebe. Se você não perceber isso depois de algum tempo, imponha limites (Lc 13:9).

Problema n.º 2: Trabalhar além do horário

Quando comecei em minha profissão, contratei uma auxiliar para trabalhar vinte horas por semana no meu consultório. No seu segundo dia de trabalho, dei-lhe uma pilha de coisas para fazer. Depois de aproximadamente dez minutos, ela bateu à minha porta trazendo a pilha de papéis na mão.

— Posso ajudá-la em alguma coisa, Laurie? — perguntei.

— Você tem um problema — ela começou.

— Tenho? Qual? — perguntei sem fazer idéia do que ela estava falando.

— Você me contratou para trabalhar vinte horas por semana e acabou de me dar umas quarenta de trabalho. Qual das vinte você quer que eu faça?

Ela estava certa. Eu tinha um problema. Não tinha administrado bem a sobrecarga de trabalho. Precisaria escolher entre ajudá-la no trabalho, reduzir os projetos ou contratar outra pessoa. Mas ela estava certa: era um problema *meu* e não dela. Eu precisava assumir a

responsabilidade por ele e resolvê-lo. Laurie me deu aquele aviso todo-poderoso que diz: “Eu não tenho culpa se você planejou mal”.

Muitos patrões não têm tanta sorte. Os empregados assumem a responsabilidade por sua falta de planejamento e nunca impõem limites. Esses patrões nunca são forçados a olhar para a sua falta de limites até que seja tarde demais, quando tenham perdido um bom empregado por exaustão ou esgotamento físico e mental. Esses patrões precisam de limites claros, mas muitos empregados têm medo de estabelecê-los, como fez Laurie, porque precisam do emprego ou temem ser repreendidos.

Se você vive uma situação em que está fazendo muito trabalho extra porque “precisa do emprego” e teme ser dispensado, você tem um problema. Se trabalha mais do que deveria, está sendo subjugado pelo trabalho. Você é um escravo, não um empregado contratado. Contratos claros e responsáveis dizem o que se exige de cada uma das partes e a que estão obrigadas. Os empregos devem ter uma descrição clara de deveres e qualificações.

Por pior que isso possa parecer, você precisa assumir a responsabilidade por si mesmo e tomar providências para mudar a situação. Talvez estas sugestões possam ajudá-lo:

1. *Imponha limites no trabalho.* Decida quanto tempo quer trabalhar além do horário normal. Você deve fazer isso apenas em momentos difíceis.

2. *Reexamine a descrição de seu cargo, se ela existir.*

3. *Faça uma pequena lista das tarefas que você precisa realizar mensalmente.* Tire uma cópia da lista e determine a sua prioridade em cada tópico. Marque nessa cópia as tarefas que não fazem parte do seu trabalho.

4. *Agende uma reunião com seu chefe para discutir a sobrecarga de trabalho.* Juntos, vocês devem examinar a lista de tarefas para o próximo mês. Peça a seu chefe que indique as prioridades. Se quiser que todas sejam cumpridas e você souber que não poderá realizá-las a tempo, ele terá de contratar um ajudante temporário para alcançar a meta. Você também pode aproveitar para rever a descrição de seu cargo com o chefe, se

achar que está fazendo coisas que não são da sua alçada.

Se o seu chefe continuar a esperar muito de você, talvez seja melhor levar um ou dois assistentes com você na próxima reunião (conforme o modelo bíblico de Mateus 18) ou discutir o problema com a pessoa certa em seu departamento. Se mesmo assim ele continuar a ter uma opinião injusta sobre o que você deve realizar, talvez seja preciso procurar outra oportunidade de emprego em sua empresa ou fora dela.

Pode ser necessário que você tenha de fazer um curso noturno para melhorar sua capacidade e conseguir novas oportunidades. Talvez tenha de procurar centenas de anúncios de emprego e mandar pilhas de currículos. Quem sabe você prefira abrir o seu próprio negócio ou fazer um fundo de emergência para sobreviver durante o tempo que passará procurando um novo emprego, depois de se demitir do atual.

Faça o que fizer, lembre-se de que a sobrecarga de trabalho é responsabilidade sua e problema seu. Se o seu trabalho o está enlouquecendo, é preciso fazer alguma coisa a esse respeito. Assuma o problema. Pare de ser vítima de uma situação abusiva e comece a impor alguns limites.

Problema n.º 3: Prioridades invertidas

Já falamos sobre impor limites aos outros. Porém, você também precisa estabelecer alguns limites para si mesmo. Você precisa saber quanto tempo e energia tem e administrar seu trabalho da melhor maneira possível. Observe o que (e quanto) você pode fazer e diga “não” ao resto. Aprenda a conhecer seus limites e a reforçá-los, como fez Laurie. Diga à sua equipe ou ao seu chefe: “Se vou fazer isso hoje, não terei tempo de fazer aquilo até quarta-feira. Está bem assim ou você quer repensar o que devo fazer primeiro?”

Trabalhadores competentes fazem duas coisas: esforçam-se para realizar um trabalho de qualidade e gastam seu tempo nas coisas mais importantes. Muitas pessoas fazem um excelente trabalho, mas se ocupam com coisas insignificantes; elas podem fazer algo muito bem,

e sentem como se estivessem realizando um grande trabalho. Contudo, seu chefe não está contente porque as metas essenciais não estão sendo cumpridas. Depois essas pessoas sentem que são pouco apreciadas e ficam ressentidas porque se dedicaram muito às tarefas. Estavam trabalhando arduamente, mas não estavam estipulando limites ao que tomava seu tempo, e as coisas realmente importantes não recebiam atenção.

Diga “não” ao que é insignificante e à tendência de não dar o melhor de si. Se fizer o melhor que pode nas coisas importantes, atingirá suas metas.

Além de dizer “não” às coisas insignificantes, você precisa planejar a realização do que é importante e criar alguns limites para suas tarefas. Conheça seus limites e não deixe que o trabalho controle sua vida. Os limites o forçarão a priorizar o que é importante. Se você se comprometer a gastar somente determinado número de horas por semana no trabalho, gastará melhor essas horas. Se você acha que seu tempo não tem limites, pode acabar dizendo “sim” para tudo. Diga “sim” ao que é melhor e, às vezes, quando necessário, diga “não” ao que é bom.

O ministério de um homem exigia muitas viagens, então ele e a esposa decidiram que ele não passaria mais do que cem noites por ano fora de casa. Quando ele recebe uma oferta, verifica seu planejamento de horas e se isso consumirá algumas de suas noites. O planejamento faz com que ele seja mais seletivo em suas viagens e, desse modo, economize tempo para aproveitar outras coisas de sua vida.

O presidente de uma empresa que permitia que o trabalho o mantivesse afastado de casa por muito tempo assumiu o compromisso de gastar apenas quarenta horas por semana no escritório. No início, ele realmente teve de lutar porque não estava acostumado a administrar o tempo e os compromissos com tanto cuidado. Porém, progressivamente, quando viu que tinha apenas aquele espaço de tempo, começou a utilizá-lo melhor. Ele se aperfeiçoou ainda mais porque foi forçado a trabalhar mais ativamente.

O trabalho sempre preencherá o tempo que você determinou para ele. Se uma reunião não tiver uma programação com limites de horário, a discussão pode tornar-se interminável. Reserve tempo para certas coisas e não ultrapasse seus limites. Você acabará trabalhando melhor e apreciando mais suas atividades profissionais.

Aprenda uma lição com Jetro, sogro de Moisés, que, vendo a falta de limites do genro, perguntou por que ele trabalhava tanto (Êx 18:14-27).

“Respondeu Moisés a seu sogro: É porque o povo vem a mim para consultar a Deus.”

“O sogro de Moisés, porém, lhe disse: Não é bom o que fazes. Certamente desfalecerás, assim tu, como este povo que está contigo. O trabalho te é pesado demais; tu só não o podes fazer” (vv. 17,18). Embora Moisés estivesse fazendo um bom trabalho, Jetro percebeu seu desgaste. Moisés tinha permitido que o bom trabalho ultrapassasse os limites. Os limites das coisas boas é o que as mantém boas.

Problema n.º 4: Colegas difíceis

Um consultor de recursos humanos regularmente envia alguém para nosso programa hospitalar por causa de estresse no trabalho. Quando essas situações são desfeitas, descobre-se que o “estresse no trabalho” muitas vezes decorre de alguém do escritório que está atormentando o estressado. Essa pessoa do ambiente de trabalho tem forte influência sobre a vida emocional do estressado, que não sabe lidar com a situação.

Nesse caso você precisa lembrar a “lei do poder”: *Você tem o poder de mudar somente a si mesmo. Você não pode mudar os outros.* Você precisa entender que o problema está em você, não no outro. Se enxergar a outra pessoa como o problema a ser resolvido, estará dando a ela poder sobre você e sobre seu bem-estar. Como você não pode mudar a outra pessoa, perderá o controle. O verdadeiro problema está na maneira de você se relacionar com a pessoa problemática. É *você* quem está sofrendo e somente *você* tem o poder de consertar isso.

Muitas pessoas encontraram grande conforto na idéia de que não têm controle sobre a outra pessoa e precisam tentar mudar a reação para com essa pessoa. Precisam deixar de permitir que essa pessoa as afete. A idéia é transformadora e é o verdadeiro início do autocontrole.

Problema n.º 5: Postura crítica

O estresse em geral ocorre quando se trabalha com ou para alguém extremamente crítico. As pessoas acabam tentando conquistar a pessoa que as critica, o que dificilmente acontecerá, ou acabam permitindo que essa pessoa lhes provoque ira. Algumas pessoas interiorizam a crítica e se depreciam. Todas essas reações revelam a incapacidade de separar-se da pessoa crítica e manter os limites.

Deixe os críticos serem do jeito que são, mas mantenha-se afastado deles e não interiorize a opinião que eles nutrem a seu respeito. Tenha um melhor julgamento de si mesmo e então discorde internamente.

Você também pode resistir ao crítico de acordo com o modelo bíblico (Mt 18). Primeiro, diga a ele como se sente sobre sua atitude e mostre como isso o afeta. Se ele for inteligente, saberá ouvi-lo. Se não for, e se a atitude dele também for agressiva com os outros, talvez mais de uma pessoa deva falar com ele. Se ainda não concordar em mudar, você pode dizer que não o procurará a menos que saiba controlar suas atitudes.

Outra opção é dirigir-se ao responsável pelo departamento de recursos humanos da empresa e registrar sua queixa. O importante é lembrar que você não pode controlar o outro, mas pode escolher limitar o contato, distanciando-se tanto física quanto emocionalmente. Isto é autocontrole.

Não tente ganhar a aprovação desse tipo de pessoa. Isso nunca dará certo e servirá somente para você se sentir controlado. Evite entrar em discussões e argumentações. Você nunca vencerá. Lembre-se do provérbio: “O que repreende o escarnecedor, afronta toma para si; o que censura o ímpio, recebe a sua mancha. Não repreendas o escarnecedor, para que não te odeie; repreende o sábio e ele te

amará” (Pv 9:7, 8). Se você permitir que essa pessoa o envolva, achando que poderá mudá-la, estará procurando problemas. Afaste-se. Mantenha seus limites. Não entre no jogo do outro.

Problema n.º 6: Conflitos com autoridade

Se você tem dificuldade em concordar com seu chefe, talvez esteja com “sentimentos de transferência”. A transferência acontece quando você experimenta sentimentos hoje que, na verdade, pertencem a algo não-resolvido no passado.

A transferência acontece muitas vezes com os chefes porque eles representam a autoridade. O relacionamento patrão-empregado pode despertar um conflito com a autoridade que você talvez já tenha anteriormente. Suas reações podem começar a ser exageradas e impróprias para essa relação.

Suponhamos que seu supervisor deseje que você faça algo de maneira diferente. Imediatamente você se sente “rebaixado” e pensa: *Ele nunca acha que o que eu faço está certo. Ele vai ver só uma coisa.* Seu supervisor talvez tenha feito um comentário passageiro, mas os sentimentos que isso despertou em você foram mesmo muito fortes. A verdade é que a interação pode estar interceptando uma mágoa não-resolvida de relacionamentos de autoridade no passado, como pais e professores.

Quando um relacionamento de transferência acontece, você pode começar a agir de acordo com antigos padrões que seguia com seus pais. Isso nunca dá certo. Você se torna uma criança no trabalho.

Ter limites é assumir a responsabilidade pela sua transferência. Se você perceber que está reagindo exageradamente em relação a alguém, pare e analise se os sentimentos lhe parecem familiares. Eles o fazem lembrar-se de alguém do passado? Sua mãe ou pai o tratavam dessa maneira? A personalidade deles era semelhante à dessa pessoa?

É sua responsabilidade esclarecer esses sentimentos. Você não conseguirá nem mesmo ver como realmente são as outras pessoas se não enfrentar os próprios sentimentos. Você as enxerga em meio às

suas distorções, aos seus problemas não-resolvidos. Quando puder enxergá-las com clareza, sem transferências, saberá lidar com elas.

Outro exemplo pode ser um forte impulso de competir com um colega. Isso pode representar algum relacionamento competitivo do passado, como uma rivalidade entre irmãos não-resolvida. Sempre que você tiver uma reação forte, encare isso como sua responsabilidade. Isso o conduzirá para qualquer caso pendente e para a cura, evitando que você aja de maneira irracional com colegas e chefes. Deixe o passado no passado, lide com o problema e não permita que isso interfira em seus relacionamentos atuais.

Problema n.º 7: Expectativa exagerada em relação ao trabalho

As pessoas cada vez mais vão para o trabalho esperando que a empresa seja uma “família”. Em uma sociedade em que a família, a igreja e a comunidade não são mais as estruturas de sustentação que eram no passado, as pessoas buscam nos colegas o amparo emocional que antes cabia à família. Essa falta de limites entre a vida pessoal e profissional é terreno fértil para o surgimento de todo tipo de problema.

Numa situação ideal, o ambiente de trabalho deve ser amistoso, seguro e estimulante. Mas esse ambiente deve primeiramente ajudar o empregado em questões relacionadas ao trabalho – ajudá-lo a aprender, a crescer e a realizar um serviço. O problema surge quando alguém quer que o trabalho ofereça o que seus pais não puderam oferecer: conforto, afeto, auto-estima e aprovação. O trabalho não funciona dessa maneira, nem é isso o que um emprego normal requer de alguém. O conflito inerente desse esquema é o seguinte: o trabalho presume um comportamento adulto, e a pessoa quer suprir necessidades infantis. Essas expectativas diferentes inevitavelmente acabarão colidindo.

A cura acontece quando as necessidades não-supridas na infância são reconhecidas e resolvidas. O problema é que o ambiente profissional não é o lugar certo para se fazer isso. Certas expectativas devem ser

atendidas no trabalho. Isso lhe será exigido sem concessões porque você é pago para fazê-lo. Entretanto, ninguém é obrigado a lhe dar o apoio emocional de que você precisa.

Você deve suprir suas necessidades de apoio e de conforto emocional fora da empresa. Associe-se a grupos de apoio e de cura que possam ajudá-lo a superar suas mágoas emocionais e necessidades e a estruturar-se para trabalhar bem num mundo adulto e com expectativas adultas. Resolva suas carências afetivas fora do trabalho e, depois, será capaz de dar o melhor de si, sem misturar suas necessidades com o que a empresa exige de você. Mantenha seus limites; proteja seus pontos fracos no ambiente profissional, que além de não ser o local para tratar disso, involuntariamente poderá machucá-lo ainda mais.

Problema n.º 8: Levar para casa a tensão do trabalho

Da mesma forma que devemos cultivar bons limites em nossos assuntos pessoais e mantê-los longe do ambiente de trabalho, precisamos ter alguns limites e mantê-lo longe de casa. Isso geralmente abrange dois componentes.

O primeiro é emocional. Os problemas do trabalho precisam ser enfrentados e resolvidos para que não comecem a afetar o resto de sua vida. Se negá-los, poderão causar grandes depressões e vários males que começarão a invadir outras áreas de sua vida.

Procure compreender os problemas e enfrentá-los de modo direto, para que o trabalho não controle emocionalmente sua vida. Descubra por que certo colega consegue afetá-lo ou por que seu chefe consegue controlar o seu comportamento. Descubra por que seus acertos e erros no trabalho podem alegrá-lo ou deprimi-lo. Essas importantes questões de personalidade precisam ser resolvidas. Caso contrário, o trabalho o dominará totalmente.

O segundo são coisas finitas como tempo, energia e outros recursos. Procure não deixar que o trabalho, que literalmente nunca termina, continue a invadir sua vida pessoal e a afetar seus relacionamentos e outras coisas importantes. Imponha limites em projetos especiais que

exigirão mais tempo do que o normal e não deixe que as horas extras se tornem um hábito. Uma empresa que conhecemos tem tanto apreço pela família que pune, descontando parte do salário, quem ultrapassa o horário normal de trabalho! Eles querem que as pessoas imponham limites no trabalho para ficar em casa com a família. Descubra seus limites e viva de acordo com eles. Esses são bons limites.

Problema n.º 9: Perder o interesse pelo trabalho

Os limites estão na origem de nossa identidade. Eles definem o que somos e o que não somos. Nosso trabalho faz parte de nossa identidade, pois está ligado ao nosso talento específico e à sua aplicação na sociedade.

Contudo, muitas pessoas nunca chegam a descobrir sua verdadeira vocação profissional. Passam de emprego a emprego, sem realmente descobrir algo com que “se identifiquem”. Muitas vezes, esse é um problema de limites. Elas não conseguem assumir seus dons, talentos, vontades, desejos e sonhos porque não conseguem impor limites nas influências e nas expectativas dos outros a seu respeito.

Isso acontece com pessoas que não se separaram da família na qual foram criadas. Um pastor atravessava grandes dificuldades em sua igreja e com seus superiores. Finalmente, bem no meio de uma assembléia, disse:

“De qualquer forma, eu nunca quis ser pastor. Era um desejo de minha mãe e não meu”. Ele não tinha bons limites com sua mãe para definir o caminho de sua carreira. Conseqüentemente, misturou-se com os desejos dela e tornou-se infeliz. Seu coração não estava ali desde o princípio.

Isso também pode acontecer com amigos e com a cultura. As expectativas dos outros podem exercer grande influência sobre nós. Seus limites devem ser fortes o bastante para não permitir que as pessoas definam sua vida. Junte-se a Deus para descobrir quem de fato você é e que tipo de trabalho deve fazer. Romanos 12:2 fala sobre ter limites contra esse tipo de pressão alheia: “E não vos

conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável e perfeita vontade de Deus”. Você deve ter uma visão realista de si mesmo, baseada em quem é de fato, em seu verdadeiro ser e em seus talentos especiais. Você só pode fazer isso estabelecendo limites que digam: “Isto sou eu e isto não sou eu”. Lute contra as expectativas que os outros têm a seu respeito.

Descobrimo o trabalho de sua vida

Descobrir o trabalho de sua vida exige que você corra alguns riscos. Primeiro você precisa afirmar sua identidade, separando-se daqueles a quem está ligado e seguindo seus próprios desejos. Você precisa assumir sua maneira de sentir, de pensar e suas vontades. Precisa avaliar seus talentos e limitações. E, depois, deve começar a caminhar de acordo com a vontade divina.

Deus quer que você descubra e use seus dons para a glória dele. Ele pede apenas que o inclua no processo: “Deleita-te no Senhor, e ele te concederá os desejos do teu coração. Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nele, e ele tudo fará” (Sl 37:4,5).

No entanto, Deus também pede que você seja responsável pelo que faz: “Alegra-te, jovem, na tua juventude, e recreie-se o teu coração nos dias da tua mocidade. Anda pelos caminhos do teu coração, e pela vista dos teus olhos, mas sabe que por todas estas coisas te trará Deus a juízo” (Ec 11:9).

Conforme for desenvolvendo seus talentos, encare seu trabalho como uma parceria com Deus. Ele lhe deu dons e quer que você os desenvolva. Confie seu caminho ao Senhor e você descobrirá sua identidade de trabalho. Peça a orientação que vem do alto.



OS LIMITES E VOCÊ

Sarah deu um grande suspiro. Já havia algum tempo ela vinha tratando de questões importantes sobre limites em sua terapia. Estava fazendo progressos em resolver problemas de responsabilidade com os pais, o marido e os filhos. Mas hoje apresentou um dado novo.

— Não falei sobre esse relacionamento com você antes, embora saiba que deveria tê-lo feito. Tenho um problema enorme de limites com uma mulher. Ela come demais e tem uma péssima língua. Ela não é confiável e sempre me deixa deprimida. E, além de gastar o meu dinheiro, há anos não devolve o que me deve.

— Por que você não a mencionou antes? — perguntei.

— Porque ela sou eu — Sarah respondeu, me surpreendendo

Ela estava falando de um problema que todos temos. Aprendemos que os limites são bíblicos. Começamos a impô-los aos outros.

Deixamos de assumir responsabilidades demais e começamos a fazer apenas aquilo de que somos capazes. Mas como podemos iniciar a impor limites para nós mesmos? Como disse Pogo Possum, personagem popular do cartunista Walt Kelly: “Encontramos o inimigo, e ele somos nós”.

Neste capítulo, em vez de falar do controle e da manipulação dos outros, vamos examinar nossa responsabilidade de controlar nosso próprio corpo (1Ts 4:4). Em vez de examinar problemas de limites externos com as outras pessoas, veremos nossos próprios *problemas de limites internos*. Pode ser um pouco doloroso. Como disse um membro descontente da igreja a seu pastor depois da mensagem de domingo: “Você parou de pregar e começou a se intrometer!”.

Em vez de assumir essa postura defensiva, seria muito melhor analisarmos com humildade a nós mesmos. Pedir a opinião dos outros. Ouvir as pessoas em quem confiamos. E confessar: “Eu estava errado”.

Nossa alma descontrolada

Alimentação

O segredo que Teresa tinha vergonha de revelar ficava cada vez mais difícil de esconder. Sua altura de quase 1,70 m podia esconder um pouco do peso extra, mas nos últimos meses ela gradualmente entrou na marca dos 90 kg. E odiava isso. Sua vida amorosa, seu vigor e sua postura em relação a si mesma foram afetadas.

Ela estava descontrolada. Em sua bem-sucedida, mas estressante carreira de advogada, os doces e chocolates eram um refúgio quando tudo parecia ruir à sua volta. As doze horas de trabalho significavam muito isolamento e absolutamente nada podia preencher melhor o vazio do que o açúcar. *Não é à toa que dizem que ele é um consolo*, Teresa pensava.

O que torna a obesidade especialmente dolorosa é que os outros podem vê-la. A pessoa obesa se auto-recrimina e sente vergonha de

sua condição. E, como aqueles que sofrem com impulsos descontrolados, o obeso sente tanta vergonha de seu comportamento que se afasta das pessoas e reconforta-se... na comida!

Tanto os glutões crônicos como os obstinados têm um problema com o limite interno. Para eles, a comida serve de falso limite. Eles podem usá-la para evitar a intimidade, ganhando peso e tornando-se menos atraentes. Ou podem abusar da comida como forma de conseguir uma falsa sensação de intimidade. Nesse caso, o “consolo” da comida é menos assustador do que a possibilidade do verdadeiro relacionamento, em que os limites seriam necessários.

Dinheiro

Existe um adesivo de carro que diz: “Não posso estar no vermelho. Meu talão de cheques ainda nem terminou!”. Os problemas ligados ao dinheiro aparecem de várias formas, como:

- consumismo compulsivo
- negligência com o orçamento
- estilo de vida acima das possibilidades
- problemas de crédito
- costume de pedir emprestado aos amigos
- planos ineficazes de poupança
- trabalhar mais para pagar as contas
- ser indulgente

Deus quer que o dinheiro seja uma bênção para nós e para os outros: “Dai, e dar-se-vos-á” (Lc 6:38). Na verdade, a Bíblia diz que o problema não é o dinheiro, mas o amor ao dinheiro é a “raiz de todos os males” (1Tm 6:10).

Muitos de nós certamente concordaríamos que precisamos ter controle sobre nossos gastos. Economizar dinheiro, manter os custos baixos e comprar com descontos são coisas boas. É tentador encarar o problema do dinheiro simplesmente como a necessidade de ter

uma renda maior. Contudo, o problema muitas vezes não é o alto custo de vida; é o custo de um elevado padrão de vida.

Ter um gasto maior do que os rendimentos é uma questão de limite interno. Quando sentimos dificuldade em não gastar mais do que deveríamos, corremos o risco de tornar-nos escravos do outro: “O rico domina sobre os pobres, e o que toma emprestado é servo do que empresta” (Pv 22:7).

Tempo

Muitas pessoas acham que seu tempo está descontrolado. São as pessoas da “décima primeira hora”, que sempre infringem os limites dos prazos. Por mais que se esforcem, elas vêem o dia – todos os dias – escapar. As horas nunca são suficientes para que terminem suas tarefas. A palavra *cedo* não parece fazer parte de sua experiência. Alguns assuntos ligados ao tempo que esses lutadores têm de enfrentar são:

- reuniões de negócios
- almoços de negócios
- prazos de projetos
- atividades da igreja e da escola
- correspondência de férias

Essas pessoas chegam quinze minutos atrasadas às reuniões, pedem desculpas ofegantes, culpando o tráfego, as duras obrigações do trabalho ou as emergências com os filhos.

As pessoas que perdem o controle do tempo são inconvenientes para as outras, queiram ou não. O problema geralmente acontece por causa de um ou mais dos seguintes motivos:

1. *Onipotência*. Essas pessoas têm expectativas irreais e, de certa forma grandiosas, do que podem realizar em determinado período de tempo. “Não há problema. Pode deixar que eu faço isso” é a frase mais comum.

2. *Sentimento excessivo de responsabilidade em relação aos sentimentos dos outros*. Elas acham que, se forem embora muito cedo de uma festa, o anfitrião se sentirá abandonado.

3. *Falta de preocupação realista*. Vivem tanto no presente que se esquecem de fazer planos com antecedência para não pegar tráfego, para estacionar o carro ou para trocar de roupa.

4. *Racionalização*. Minimizam a aflição e a inconveniência que podem causar nos outros com seu atraso. Pensam: “Eles são meus amigos; vão compreender”.

A pessoa que não desenvolve limites de tempo acaba frustrando não apenas os outros, mas a si própria. Ela termina o dia sem sentir que “o desejo cumprido deleita a alma” (Pv 13:19). Em vez disso, sente-se insatisfeita, os seus projetos ficam pela metade e ela percebe que no dia seguinte já terá de começar correndo contra o tempo.

Realização de tarefas

O parente mais próximo do problema de limite de tempo é a realização de uma tarefa, que envolve o “fazer bem”. Quase todos temos objetivos nas áreas amorosa e profissional. Podemos ser veterinários ou advogados. Podemos ter nosso próprio negócio ou nossa própria casa de campo. Podemos fazer um programa de estudo bíblico ou um regime com exercícios físicos.

Todos gostaríamos de dizer sobre os nossos deveres, grandes ou não, o que disse Paulo: “Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé. Desde agora, a coroa da justiça me está guardada” (2Tm 4:7,8). Mais eloqüentes em sua simplicidade foram as palavras de Jesus na cruz: “Está consumado!” (Jo 19:30).

Embora sejam bons no início de uma tarefa, muitos cristãos não conseguem completá-la. De um jeito ou de outro, as idéias criativas acabam não funcionando. A programação normal das operações vai por água abaixo. O sucesso ameaça acontecer, mas de repente é abortado.

O problema com os maus executores pode ser:

1. *Resistência à estrutura.* Os maus executores acreditam que é degradante submeter-se à disciplina do planejamento.

2. *Medo do sucesso.* Ficam tão preocupados que o sucesso provoque inveja e críticas, que preferem dar um tiro no próprio pé a perder os amigos.

3. *Falta de perseverança.* Os maus executores têm aversão aos “detalhes” que a execução de um projeto pode exigir. Sentem-se muito mais estimulados com a criação da idéia e, depois, preferem entregá-la a alguém que a execute.

4. *Falta de concentração.* São incapazes de concentrar-se em um projeto até que ele esteja concluído. Geralmente, nunca desenvolveram boa capacidade de concentração.

5. *Incapacidade de esperar pela recompensa.* São incapazes de passar pelo sofrimento da execução de um projeto para só depois experimentar a satisfação de ver o trabalho pronto. Querem ir direto ao que é prazeroso. São como crianças que querem comer a sobremesa antes da refeição.

6. *Incapacidade de dizer “não” a outras pressões.* Não conseguem dizer “não” às outras pessoas e projetos. Nunca têm tempo para fazer um bom trabalho.

As pessoas que têm problema na realização de tarefas muitas vezes se sentem como uma criança de dois anos de idade com seu brinquedo preferido. Batem um pouco o martelo, brincam com o carrinho de brinquedo, conversam com a boneca e depois pegam um livro. Tudo em dois minutos ou menos. É fácil encontrar problemas de limites naqueles que apresentam problemas para completar uma tarefa. O seu “não” interno não foi bem desenvolvido para que procurem terminar as coisas.

A língua

No meu grupo de terapia, um homem ficou com a palavra por algum tempo. Ele saía pela tangente, mudava de assunto e gastava tempo com detalhes irrelevantes. Os outros membros começaram a

se dispersar, tirar uma soneca ou ficar inquietos. Quando eu ia mencionar a sua dificuldade em se fazer entender, uma mulher do grupo disse asperamente: “Bill, daria para falar sem rodeios, por favor?”.

“Falar sem rodeios” ou pôr um fim ou limite nas palavras pode ser um problema para muitas pessoas. A maneira de usar a linguagem pode influir profundamente na qualidade de nossos relacionamentos. A língua pode ser origem tanto de bênçãos quanto de maldições (Tg 3:9,10). Pode ser uma bênção quando a usamos para agradar, identificar, incentivar, alentar os outros e resistir-lhes. E pode ser uma maldição quando usada para:

- falar sem parar e evitar a intimidade
- dominar a conversa para controlar os outros
- fofocar
- fazer comentários sarcásticos, indiretamente expressando hostilidade
- ameaçar alguém, diretamente expressando hostilidade
- bajular, em vez de fazer elogios sinceros
- seduzir

Quem tem dificuldade de impor limites verbais a si próprio não compreende de fato o seu problema. A pessoa fica mesmo surpresa quando um amigo diz: “Às vezes, parece que você interpreta minhas vírgulas como pontos-finais”.

Conheci uma mulher que morria de medo de que os outros a conhecessem. Ela fazia perguntas e falava rapidamente para que ninguém pudesse levar a conversa para o seu lado. Só tinha um problema: precisava respirar para continuar falando, e a respiração dava espaço para que a outra pessoa dissesse alguma coisa. Mas a mulher resolveu o problema, sem pensar: ela inspirava no meio da frase, e não no fim. Isso deixava as pessoas tão sem jeito, que raramente ela era interrompida. Uma estratégia eficaz, com apenas um porém: ela tinha de continuar buscando outras pessoas para conversar. Depois

de passar algum tempo com ela, todo mundo desaparecia.

A Bíblia manda usar as palavras com cuidado: “Na multidão de palavras não falta transgressão, mas o que modera os lábios é prudente” (Pv 10:19). “Aquele que possui conhecimento refreia as suas palavras” (Pv 17:27). De acordo com o *Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento*, a palavra hebraica traduzida por “refrear” refere-se à “ação de deter algo ou alguém. O autor tem poder sobre o objeto”.¹ É um termo sustentado por limites. Temos poder de impor limites sobre o que sai de nossa boca.

Quando não conseguimos refrear a língua ou impor limites, o que nossos lábios pronunciam, nossas palavras, assumem o controle, e não nós. Mas continuamos sendo responsáveis por elas. Nossas palavras não vêm de fora, como se fôssemos o boneco de um ventríloquo. São o produto do nosso coração. A frase “Eu não queria dizer isso” talvez possa ser melhor traduzida por “Não queria que você soubesse que eu penso isso de você”. Precisamos assumir a responsabilidade por nossas palavras. “Mas eu vos digo que de toda palavra frívola que os homens proferirem hão de dar conta no dia do juízo” (Mt 12:36).

Sexualidade

À medida que os cristãos se sentem mais à vontade na igreja para expor com sinceridade seus problemas espirituais e emocionais, as questões sexuais, sobretudo entre os homens, surgem com mais frequência. Esse tipo de problema inclui masturbação compulsiva, relações heterossexuais ou homossexuais compulsivas, pornografia, prostituição, exibicionismo, voyeurismo, telefonemas obscenos, libertinagem, assédio sexual infantil, incesto e estupro.

A pessoa que tem um comportamento sexual descontrolado se sente em geral profundamente isolada e indecente. Isso faz com que o que irrompeu na alma fique escondido na escuridão – longe da luz do relacionamento com Deus e com os outros – onde não existe ajuda nem solução. A sexualidade assume vida própria, torna-se algo

irreal e guiado pela fantasia. Um homem referiu-se a isso como a “experiência do não-eu”. Para ele, era como se o eu verdadeiro estivesse assistindo a seus atos sexuais do outro lado do quarto. Outros podem sentir-se tão mortos e distantes que a sexualidade é a única coisa que os faz sentir-se vivos.

O problema, entretanto, é que, como na maioria dos problemas de limites internos, a falta de limites sexuais transforma-se em um tirano exigente e insaciável. Não importa quantos orgasmos se tenha, o desejo só cresce e a incapacidade de dizer “não” à luxúria leva a pessoa ao desespero e à falta de esperança.

Alcool e abuso de substâncias químicas

Provavelmente os exemplos mais claros de problemas de limites internos, o álcool e a dependência de drogas provocam uma desgraça na vida dos viciados. Divórcio, desemprego, ruína financeira, problemas médicos e morte são as conseqüências da incapacidade de estabelecer limites nessas áreas.

O problema mais trágico é uma juventude que, cada vez mais cedo, está experimentando drogas. Esse vício já é difícil para os adultos, que têm alguma personalidade e limites; para a criança, cujos limites são delicados e estão em formação, as conseqüências são geralmente debilitantes e duram a vida inteira.

Por que o meu “não” não funciona?

“Estou jogando o meu não no lixo”, contou-me Burt. “Ele funciona bem para impor limites aos outros, mas sempre que tento terminar meu serviço no horário, ele falha. O que fazer?”

O que deve ser feito? Conforme você leu sobre as áreas descontroladas de que falamos anteriormente, deve ter-se sentido derrotado e frustrado consigo mesmo. Provavelmente identificou-se com uma ou mais dessas áreas problemáticas e talvez já conheça a sensação de desânimo por não ter limites maduros nesses assuntos internos. Qual

é o problema? Por que o nosso “não” não funciona para nós mesmos? Há pelo menos três explicações para isso.

1. *Somos os nossos piores inimigos.* O problema externo é mais fácil de ser tratado que o interno. Quando nossa atenção passa de impor limites aos outros para impor limites a nós mesmos, há uma transferência de responsabilidades. Antes éramos apenas responsáveis com e não por alguém. Agora temos um envolvimento muito maior: nós *somos* a outra parte. *Somos* responsáveis por nós mesmos.

Quando você está diante de uma pessoa excessivamente crítica, do tipo que encontra defeito em tudo, pode impor limites à sua exposição à crítica constante dessa pessoa. Você pode mudar de assunto, recinto, casa ou continente. Você pode fugir. Mas e se essa pessoa crítica está na sua própria cabeça? E se você é a pessoa com o problema? E se você conheceu o inimigo, e ele é você?

2. *Fugimos dos relacionamentos quando mais precisamos deles.* Jessica procurou-me para tratar de um problema de compulsão por alimentos. Ela tinha trinta anos e abusava da comida desde a adolescência. Perguntei-lhe sobre suas tentativas anteriores de resolver esse problema de limite interno.

— Procuo esforçar-me e comer direito – ela disse. — Mas sempre tenho uma recaída.

— Com quem você conversa a respeito disso? – perguntei.

— Como assim? – ela retrucou, parecendo confusa.

— Para quem você conta sobre o seu problema de comer quando não aguenta mais?

Seus olhos se encheram de lágrimas.

— Você faz muitas perguntas. Esse é um assunto particular. Será que não posso fazer isso sem que ninguém saiba?

Desde a queda do paraíso, nossos instintos são de afastar-nos dos relacionamentos quando estamos com problemas, no momento em que mais precisamos da outra pessoa (lembra-se de como Adão e Eva se esconderam de Deus depois que comeram do fruto proibido?). Por

falta de segurança, perda da graça, vergonha ou orgulho, retraímos-nos em vez de nos abirmos quando estamos com problemas. E essa é a questão. Como o texto de Eclesiastes diz: “Ai do que estiver só, pois, caindo, não haverá quem o levante” (4:10).

Esse afastamento sempre acontece em nosso programa hospitalar. As pessoas magoadas começam a estabelecer um relacionamento com a equipe do hospital ou com outros pacientes. Pela primeira vez, começam a mostrar sua necessidade de afeto. Como a rosa que abre as pétalas depois da chuva, começam a relacionar-se e a fazer amizades sob a luz da graça de Deus e de seu povo.

Então aparece uma dificuldade inesperada. Às vezes, a depressão piora temporariamente à medida que expõem sua dor. Outras vezes, surgem lembranças traumáticas. Em outras ocasiões ainda, acontece um conflito sério com um membro da família. Em vez de compartilhar esses sentimentos e problemas de dor e medo com seus novos amigos, essas pessoas na maioria das vezes se recolhem em seus quartos para tratar do problema. Passam várias horas ou um dia inteiro fazendo todo o possível para recuperar o controle. Procuram ser positivas consigo mesmas ou ler a Bíblia compulsivamente para tentar “sentir-se melhor”.

Somente quando a tentativa de encontrar uma solução falha é que por fim percebem que a dor e o fardo espiritual precisam ser revelados ao corpo de Cristo. Para quem se isola, nada parece mais assustador, incerto ou desaconselhável. Essa pessoa precisa sentir-se bastante segura antes de arriscar revelar seus problemas espirituais e emocionais a alguém.

E, além disso, a Bíblia não reconhece nenhuma outra resposta para nossos problemas. A graça precisa vir de fora para que possa ajudar e curar. Exatamente como o ramo que seca sem a videira (Jo 15:1-6), não podemos cultivar a vida nem o restabelecimento emocional sem nos relacionarmos com Deus e com as pessoas. Deus e seu povo são o combustível, a fonte de energia à qual todo problema deve recorrer. Precisamos estar ligados “pelo auxílio de todas as juntas” (Ef 4:16) do corpo de Cristo para crescer e sarar.

Qualquer que seja o nosso problema com limites – comida, substâncias químicas, sexo, tempo, projetos, a língua ou dinheiro –, não podemos resolvê-lo a partir do nada. Se pudéssemos, é o que faríamos. Mas, quanto mais nos isolarmos, mais difícil será a nossa luta. Assim como um câncer não tratado pode tornar-se ameaçador em pouco tempo, os problemas com limites interiores piorarão quanto maior for a solidão.

3. *Procuramos usar a força de vontade para resolver nossos problemas com limites.* “Eu resolvi o problema!”, disse Pete, animado com a recém-descoberta vitória sobre seu hábito de gastar muito. Cristão dedicado e líder de igreja, ele andava muito preocupado com a confusão de suas finanças. “Fiz um voto a Deus e a mim mesmo de que nunca mais gastaria além de minhas possibilidades! É tão simples, mas tão verdadeiro!”

Como eu não queria quebrar o encanto de Pete, adotei a política de esperar para ver. Não foi necessário muito tempo. Na semana seguinte, ele apareceu, desanimado e desesperançado.

“Não pude me conter”, lamentou. “Saí e comprei alguns artigos esportivos; então minha esposa e eu compramos móveis novos. Era exatamente o que precisávamos. O preço era bom. O único problema era que não tínhamos dinheiro para isso. Acho que não tenho jeito.”

Pete tinha jeito, mas sua filosofia, popular entre os cristãos, certamente não funciona. Ele tentava usar a força de vontade para resolver seus problemas com limites, provavelmente a atitude mais comum diante de um comportamento descontrolado.

O método da força de vontade é simples. Seja qual for o problema comportamental, apenas pare com ele. Em outras palavras, “basta dizer *não*”. Esse método está cheio de frases como “pare”, “diga *não*” e “prometa nunca mais repetir isso”.

O problema é que ele faz da vontade um ídolo, algo que Deus jamais desejou. Da mesma forma que nosso coração e nossa mente são corrompidos pela queda do paraíso, nosso poder de fazer a escolha certa também é. A vontade só é reforçada pelos relacionamentos;

não basta fazer promessas. Deus disse a Moisés que encorajasse e fortalecesse Josué (Dt 3:28); não pediu que Moisés aconselhasse Josué a “apenas dizer *não*”.

Se dependermos apenas da força de vontade, certamente fracassaremos. Estaremos negando o poder do relacionamento prometido na cruz. Se nossa vontade de vencer o mal bastasse, obviamente não precisaríamos de um Salvador (1Co 1:17). A verdade é que só a força de vontade é inútil diante dos problemas de limites internos:

Se estais mortos com Cristo quanto aos rudimentos do mundo, por que vos sujeitais ainda a ordenanças, como se vivésseis no mundo, tais como: não toques, não proves, não manuseies? Todas estas coisas estão fadadas ao desaparecimento pelo uso, porque são baseadas em preceitos e ensinamentos dos homens. Têm, na verdade, aparência de sabedoria, em culto voluntário, humildade fingida, e severidade para com o corpo, mas não têm valor algum contra a satisfação da carne (Cl 2:20-23).

A versão Revista e Corrigida traduz a palavra grega usada para “culto voluntário” como “devoção voluntária”. Ou seja, essa prática da abnegação que parece ser algo tão espiritual não impede o comportamento descontrolado. A porção sem limites da alma simplesmente fica mais oprimida sob a dominação da vontade e se rebela. Sobretudo depois de fazer afirmações como “nunca mais” e “sempre farei”, passamos a agir motivados pela vingança. A entrega descontrolada de Jessica à comida, a entrega de Pete ao dinheiro, a entrega de alguém de falar frivolamente e difamar pessoas ou, ainda, a determinação de alguém de nunca mais se atrasar em um projeto não serão curadas “à força”.

Estabelecendo limites para si mesmo

Aprender a amadurecer os próprios limites não é fácil. Muitos obstáculos impedem nosso progresso; porém, Deus deseja mais nossa

maturidade e autocontrole do que nós mesmos. Ele está do nosso lado, exortando-nos, consolando-nos e chamando-nos (1Ts 2:11-12). Uma forma de começar a desenvolver limites para os comportamentos descontrolados é aplicar uma versão modificada da lista de verificação de limites do capítulo 8:

1. *Quais são os sintomas?* Olhe para o fruto destrutivo que você pode estar exibindo por ser incapaz de dizer “não” a si mesmo. Você pode estar experimentando depressão, ansiedade, pânico, fobia, ódio, conflitos relacionais, isolamento, dificuldades no trabalho ou problemas psicossomáticos.

Todos esses sintomas podem estar relacionados à dificuldade de impor limites em seu próprio comportamento. Use-os como um mapa para começar a identificar o problema de limites específico que você está enfrentando.

2. *Quais são as raízes?* Identificar as causas do problema de limite interno ajudará você a compreender sua contribuição para o problema (os pecados que você cometeu), seus traumas de desenvolvimento (os pecados que cometeram contra você) e os relacionamentos significativos que podem ter contribuído para o problema.

Entre os motivos dos problemas de limites internos estão:

Falta de instrução. Algumas pessoas nunca aprenderam a aceitar limites, a assumir as conseqüências de suas ações ou a esperar pela recompensa durante o crescimento. Por exemplo, talvez nunca tenham experimentado nenhuma conseqüência por não cumprirem seus deveres quando crianças.

Reforço do comportamento destrutivo. Quem vem de uma família em que a mãe ou pai era alcoólatra pode ter aprendido que o comportamento descontrolado traz união. A família se unia quando o alcoólatra ficava embriagado.

Necessidade distorcida. Alguns problemas de limite são necessidades

legítimas e naturais mascaradas. Deus nos deu o desejo sexual para que nos reproduzíssemos e amássemos nossos companheiros. O vício da pornografia é um desvio desse desejo bom; a pessoa só se sente viva quando está representando.

Medo do relacionamento. As pessoas realmente precisam ser amadas, mas seu comportamento descontrolado (por exemplo, o excesso de comida ou trabalho) acaba afastando os outros. Algumas pessoas usam a língua para prender as outras.

Carências emocionais não-supridas. Todos precisamos de amor nos primeiros anos de vida. Se não o recebermos, essa carência permanece para o resto de nossos dias. Essa fome de amor é tão poderosa que, quando não é saciada nos relacionamentos com outras pessoas, passamos a buscar outros meios, como a comida, o trabalho, a atividade sexual ou o consumo.

Seguir a lei. Muitos cristãos cresceram em ambientes rígidos que não lhes permitiam tomar decisões. Quando tentam, sentem-se culpados. Essa culpa os impele a comportamentos destrutivos. O vício da comida e o consumismo geralmente são reações a regras muito rígidas.

Disfarçar a mágoa. Quem foi agredido emocionalmente, abandonado ou sofreu abusos durante a infância disfarça a sua dor com excesso de comida, bebida ou trabalho. Essas pessoas podem abusar de substâncias químicas para esquecer a verdadeira dor de não ser amado ou desejado e de ficar só. Se elas tivessem de parar de usar esses disfarces, seu isolamento seria insuportável.

3. *Qual é o conflito de limites?* Examine seus problemas específicos de limites internos em relação a comida, dinheiro, tempo, realização de tarefas, língua, sexualidade ou álcool e substâncias químicas. Essas sete áreas não são tudo, embora abranjam a maior parte desse terreno. Peça a ajuda de Deus nas áreas da sua vida que estão descontroladas.

4. *Quem precisa assumir o controle?* Agora, tome a difícil decisão de assumir a responsabilidade por seu comportamento descontrolado. O padrão de comportamento pode ser diretamente intensificado por problemas familiares, rejeição, abuso ou trauma. Em outras palavras,

nossos problemas de limites podem não ser culpa nossa. Mas, de qualquer forma, são de nossa *responsabilidade*.

5. *O que é necessário fazer?* É inútil tentar resolver seu problema de limites sozinho, enquanto procura estabelecer um relacionamento seguro, confiável e verdadeiro com as pessoas. Você fracassará continuamente se tentar compreender ou controlar a si mesmo desligado da fonte de energia espiritual e emocional de Deus.

Ligar-se aos outros é em geral frustrante para os que são do tipo “individualista”, que gostariam de ter um manual circunstanciado para resolver os problemas comportamentais da mesma maneira que fazem para aprender a tocar piano ou jogar golfe. Querem acabar logo com esse negócio de estabelecer limites.

O problema é que muitas pessoas com conflitos internos de limites também costumam afastar-se dos relacionamentos íntimos. O coração delas não está “arraigado” em Deus ou nos outros (Ef 3:17). Portanto, têm de fazer o que pensam ser um retrocesso para aprender a relacionar-se. Criar um relacionamento com as pessoas é um processo demorado, arriscado e doloroso. Descobrir a pessoa, o grupo ou a igreja certa já é bastante difícil, mas, depois de feito isso, admitir que precisamos do outro pode ser ainda pior.

O tipo “individualista” sempre acaba recorrendo a um método cognitivo ou à força de vontade, simplesmente porque não são tão demorados ou arriscados. Eles costumam dizer coisas como: “O que estou buscando não é um relacionamento. Minha maneira de agir está descontrolada e preciso de alívio para o meu sofrimento!”. Embora não seja difícil compreender seu dilema, ele está caminhando para a armadilha de usar um método de fácil resolução. O alívio sintomático – tentar resolver o problema apenas tratando os sintomas – geralmente resulta em mais sintomas. Jesus descreveu esse processo em uma parábola:

Quando o espírito imundo sai do homem, anda por lugares secos, buscando repouso, e não o acha. Então diz: Tornarei

para minha casa donde saí. Chegando, acha-a varrida e adornada. Então vai, e leva consigo outros sete espíritos piores do que ele e, entrando, habitam ali. E o último estado desse homem é pior do que o primeiro (Lc 11:24-26).

O mal pode apossar-se de nossa alma vazia. Mesmo quando nossa vida parece estar em ordem, o isolamento alimenta a vulnerabilidade espiritual. Apenas quando nossa alma é povoada pelo amor de Deus e dos outros é que conseguimos resistir à malícia do diabo. Fazer amizades não é uma opção nem um luxo; é uma questão de vida ou morte espiritual e emocional.

6. *Por onde começar?* Somente depois de identificar o seu problema de limite e assumi-lo, você poderá fazer algo a respeito. Aqui estão algumas sugestões para iniciar a prática de impor limites a si mesmo.

Trate da sua verdadeira necessidade. Normalmente os padrões descontrolados de comportamento escondem uma necessidade. Você precisa tratar dessa necessidade subjacente antes de lidar com o descontrole emocional. Por exemplo, os glutões compulsivos podem descobrir que a comida é uma forma de evitar a intimidade romântica e sexual. O medo de se ver diante desse tipo de situação emocional pode fazer com que eles usem a comida como um limite. Conforme os seus limites internos com o sexo oposto forem melhorando, elas abandonam o limite destrutivo da comida. Aprendem a pedir ajuda para o verdadeiro problema, e não apenas para o sintoma.

Permita-se errar. Tratar da sua real necessidade não é garantia de que esse comportamento descontrolado desaparecerá. Muitas pessoas que tratam de questões relacionadas aos problemas de limites internos geralmente ficam desapontadas quando o problema reaparece. Elas pensam: “Bem, entrei para um grupo de apoio na igreja, mas ainda tenho problemas de chegar no horário, ver pornografia, gastar dinheiro excessivamente ou me desviar do assunto. Isso tudo não serviu para nada?”.

Não. O reaparecimento de padrões destrutivos é a prova de que Deus está nos purificando, amadurecendo e preparando para a eternidade. Precisamos continuar a aprender. O mesmo processo que usamos para aprender a dirigir um carro, nadar ou falar uma língua estrangeira é o que usamos para aprender a melhorar os limites internos.

Precisamos aceitar o fracasso em vez de tentar evitá-lo. Os que passam a vida inteira tentando evitar o fracasso também estão-se esquivando da maturidade. Se uma pessoa é atraída para Jesus é porque “aprendeu a obediência por meio daquilo que sofreu” (Hb 5:8). Quem está crescendo também é atraído por aqueles que têm cicatrizes de guerra, rugas de preocupação e marcas do sofrimento no rosto. Seus ensinamentos são muito mais confiáveis do que os daqueles com face lisa, que nunca experimentaram uma derrota e, portanto, nunca viveram de fato.

Ouçã o conselho empático dos outros. Quando você fracassar ao tentar impor limites a si mesmo, precisará que outros mostrem isso de maneira afetuosa. Muitas vezes, você pode não perceber os próprios erros. Às vezes, pode não compreender realmente a extensão do dano que a sua falta de limites causa na vida daqueles a quem você ama. Outros crentes podem oferecer alguma perspectiva e apoio.

Keith passou maus momentos devolvendo o dinheiro que havia tomado emprestado dos outros. Ele não estava falido nem era egoísta. Somente era esquecido. Não fazia idéia da aflição que causava naqueles que lhe emprestavam dinheiro.

Certa tarde, um amigo que lhe tinha feito um empréstimo há muitos meses apareceu em seu escritório.

“Keith”, o amigo disse. “Já perguntei várias vezes sobre o dinheiro que lhe emprestei. Ainda não tive nenhuma resposta sua. Não acredito que você esteja desconsiderando os meus pedidos intencionalmente. Ao mesmo tempo, gostaria que você soubesse que tem sido difícil suportar seu esquecimento. Tive de cancelar minhas férias porque não tinha dinheiro para viajar. Seu esquecimento está prejudicando a mim e à nossa amizade.”

Keith ficou atônito. Não fazia a mínima idéia de que algo tão pequeno poderia ser tão importante para um amigo íntimo. Profundamente arrependido pelo prejuízo causado ao amigo, fez um cheque no ato.

Sem fazer condenações ou acusações, o amigo de Keith ajudou-o a ser mais consciente de seu problema de limite interno. Ele usou a simpatia que Keith sentia por ele como amigo íntimo. O verdadeiro remorso por ter feito um amigo sofrer foi um poderoso motivador para Keith tornar-se mais responsável. Quando aqueles que fazem parte de nosso sistema de apoio nos mostram como nossa falta de limites internos pode prejudicá-los, somos motivados pelo amor e não pelo medo.

Os grupos de apoio bíblico, que oferecem empatia e uma impressão clara a nosso respeito, tornam as pessoas responsáveis ao permitir que vejam o efeito que suas ações podem ter sobre os outros. Quando alguém diz “Seu comportamento descontrolado está me afastando de você. Não posso confiar em você se continuar agindo dessa forma”, a pessoa descontrolada não está sendo repreendida ou policiada. Está ouvindo a verdade pelo amor de um semelhante. Está ouvindo como ela pode ajudar ou prejudicar aqueles a quem ama. Esse tipo de confrontação constrói a moral com base na empatia, e o autocontrole com base no amor.

Aceitar as conseqüências como um professor. Aprender a semear e ceifar é importante. Isso nos ensina que sofreremos perdas quando não formos responsáveis. O glutão tem problemas médicos e sociais. O consumidor compulsivo enfrenta o processo de falência. A pessoa com o hábito crônico de atrasar-se perde vãos e reuniões importantes, e também amigos. O protelador perde promoções e bônus. E assim por diante.

Precisamos entrar para a escola de treinamento de Deus a fim de aprender a sofrer por nossa irresponsabilidade. Não precisamos entregar-nos à dor;² mas, quando nossa falta de amor ou de responsabilidade provoca o sofrimento, a dor se transforma em mestre, nos ajudando a crescer.

Para desenvolver melhor os limites internos, a aprendizagem é um processo metódico. Primeiro, vemo-nos diante do aspecto destrutivo de nosso comportamento em relação aos outros. Depois, se não atendermos a esse alerta, as conseqüências virão. As palavras antecedem as ações e nos dão a oportunidade de abandonar a atitude destrutiva antes que acabemos sofrendo.

Deus não é glorificado através de nosso sofrimento. Como o coração do pai amoroso que se parte quando vê os filhos sofrendo, Deus quer poupar-nos desse sofrimento. Mas, quando suas palavras e a reação de seus outros filhos não nos atingem, as conseqüências de nossos atos são a única maneira de evitar que sejamos ainda mais prejudicados. Deus é como o pai que avisa ao filho adolescente que a bebida poderá fazê-lo perder o privilégio de dirigir o carro. Primeiro, o aviso: "Pare de beber agora. Isso só lhe trará conseqüências desastrosas". Então, se o conselho não for aceito, o filho perde os privilégios. Essa conseqüência dolorosa evita uma possível catástrofe: um acidente de carro por dirigir embriagado.

Cerque-se de pessoas afetuosas e solícitas. Quando ouvir a resposta dos outros e sofrer as conseqüências, mantenha contato permanente com sua rede de apoio. Suas dificuldades são muito grandes para que você as guarde para si. Você precisa de outras pessoas afetuosas e solícitas, as quais, porém, não agirão como salva-vidas.

De um modo geral, os amigos de pessoas com problemas de limites internos cometem um desses erros:

1. *Tornam-se críticos e autoritários.* Quando a pessoa fracassa, adotam uma atitude do tipo "Eu disse que isso ia acontecer" ou dizem coisas como "E agora, o que você aprendeu com a sua experiência?". Isso incentiva a pessoa a buscar outro amigo (ninguém precisa de mais do que dois pais) ou simplesmente evitar a crítica, em vez de aprender com as conseqüências. "Irmãos, se alguém for surpreendido nalguma ofensa, vós, que sois espirituais, corrigi o tal com espírito de mansidão" (Gl 6:1).

Troque essa postura autoritária pela correção gentil, compreen-

dendo que "com a graça de Deus seguirei".

2. *Transformam-se em salva-vidas,* cedendo ao impulso de poupar a pessoa do sofrimento. Procuram o chefe e dizem que a esposa ou o marido daquela pessoa estava doente quando ela bebeu. Empréstam mais dinheiro quando não deveriam. Fazem que todos esperem pela pessoa atrasada, em vez de servir a refeição.

Socorrer alguém dessa forma não é expressão de amor. O amor de Deus permite que as pessoas experimentem as conseqüências de seus atos. Os salva-vidas esperam que, ao socorrer o descontrolado mais uma vez, o verão transformado em uma pessoa amorosa e responsável. Esperam poder controlar a outra pessoa.

É muito melhor ser empático, mas ao mesmo tempo recusar-se a ser uma rede de segurança: "Lamento muito por você ter perdido outro emprego este ano, mas não vou emprestar mais dinheiro até você pagar o que me deve. De qualquer forma, estou a seu dispor se precisar de apoio". Dessa maneira, você mostrará que o desenvolvimento dos limites internos é um assunto sério. Quem realmente estiver buscando crescimento apreciará sua atitude e aceitará sua oferta de apoio. O manipulador ficará ressentido com os limites e rapidamente buscará um contato mais fácil com outra pessoa.

Essa fórmula de cinco etapas para o desenvolvimento dos limites internos é cíclica. Conforme você cuida de suas reais necessidades, fracassa, obtém uma resposta empática, sofre as conseqüências e se recupera, fortalece cada vez mais os limites internos. Se você perseguir sua meta e cercar-se das pessoas certas, desenvolverá uma postura de autocontrole que poderá de fato tornar-se parte de sua personalidade para o resto da vida.

Se você for a vítima

Estabelecer limites para si mesmo é sempre tarefa difícil. Será ainda mais difícil se os seus limites tiverem sido gravemente violados na infância. Ninguém que escapou da vitimização na infância poderá realmente entender o que essas pessoas passam. De todos os maus-

tratos que podem ser suportados, esse tipo é o que pode causar mais danos espirituais e emocionais.

Vítima é a pessoa que, em sua condição de indefesa, foi molestada pela exploração de outra. A vitimização pode ser verbal, física, sexual e até satanicamente ritualística. Todas causam profundo dano à estrutura de personalidade de uma criança, que então se torna um adulto com distorções espirituais, emocionais e cognitivas. Em todos os casos, entretanto, três fatores permanecem constantes: desamparo, dano e exploração.

O resultado da vitimização pode ser:

- depressão
- comportamento compulsivo
- comportamento impulsivo
- isolamento
- incapacidade de confiar nos outros
- incapacidade de estabelecer relacionamentos íntimos
- incapacidade de impor limites
- mau julgamento nos relacionamentos
- mais exploração em relacionamentos futuros
- sentimento profundo e penetrante de maldade
- vergonha
- culpa
- estilo de vida caótico
- sentimento de insignificância e perda de propósitos
- ataques de terror e pânico infundados
- fobias
- ataques de raiva
- sentimentos ou pensamentos suicidas

A vitimização deixa marcas duradouras e profundas nos adultos sobreviventes. A cura das vítimas é difícil porque seu processo de desenvolvimento foi danificado ou interrompido pelo abuso. O dano

mais comum é que a vítima perde a confiança. Confiança, a capacidade de depender de si mesmo e do outro em momentos difíceis, é uma necessidade espiritual e emocional básica de sobrevivência. Precisamos ser capazes de confiar em nossas percepções da realidade e de dar importância às pessoas significativas para nós.

Nossa capacidade de confiar em nós mesmos baseia-se na experiência com pessoas confiáveis. Quem é “como a árvore plantada junto a riberros de águas” (Sl 1:3) sente-se forte por causa das correntes de amor provenientes de Deus e daqueles que fazem parte de sua vida.

As vítimas muitas vezes perdem a confiança porque o invasor era alguém que elas conheciam quando crianças, alguém importante. Quando o relacionamento se torna prejudicial, a confiança é rompida.

Outro efeito nocivo do abuso é a destruição do sentimento de possuir a própria alma. Aliás, as vítimas em geral sentem que são propriedade pública, que seus recursos, corpo e tempo devem estar disponíveis à solicitação alheia.

Outro dano da vitimização é um sentimento profundo e penetrante de ser “totalmente mau”, errado, sujo ou indecente. Não importa quanto os outros digam que elas são amáveis e exaltem suas qualidades. As vítimas estão convencidas de que, por trás disso tudo, não existe nada de bom nelas. Por causa da gravidade desses danos, muitas vítimas têm limites totalmente permeáveis. Assumem uma maldade que não é delas. Começam a acreditar que o modo de serem tratadas é o modo que merecem ser tratadas. Muitas vítimas acham que, como ouviram que eram ruins ou malvadas milhares de vezes, isso realmente é verdade.

Os limites podem ajudar a vítima

O trabalho com limites proposto neste livro pode ser extremamente útil para ajudar a recuperar e a curar as vítimas. Contudo, em muitos casos a necessidade é tão grave, que a vítima não consegue estabelecer limites sem ajuda profissional. Consideramos altamente recomendável que as vítimas de abusos procurem um especialista que possa ajudá-las a estabelecer e a manter os devidos limites.

Os limites e Deus

Quando algumas pessoas lêem a Bíblia, vêem nela um livro de regras, permissões e proibições. Outras vêem uma filosofia de vida, princípios de sabedoria. Há ainda quem veja mitologia, histórias sobre a natureza da existência humana e o dilema do homem.

Certamente a Bíblia contém regras, princípios e histórias que explicam a vida na terra. Mas, para nós, a Palavra de Deus é um livro realista sobre os relacionamentos. O relacionamento de Deus com as pessoas, das pessoas com Deus e das pessoas entre si. As Escrituras falam de um Deus que criou o mundo, colocou pessoas para povoá-lo, relacionou-se com elas, perdeu esse relacionamento e continua tentando recuperá-lo. Fala de um Deus criador: essa é sua criação. Um Deus soberano: é ele quem controla e governa o mundo. E um Deus redentor: ele busca, salva e cura seus entes amados, perdidos e em cativeiro.

Quando um intérprete da lei perguntou a Jesus qual era o grande mandamento, Jesus respondeu: “Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento. Este é o primeiro e grande mandamento. O segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Destes dois mandamentos depende toda a lei e os profetas” (Mt 22:37-40). A Bíblia inteira transmite a mensagem do amor. “Amar a Deus e amar o próximo como a si mesmo.”

Mas como fazer isso? Bem, por essa razão há tantas outras passagens! Amar a Deus e ao próximo não é tarefa fácil. Um dos motivos de ser tão difícil diz respeito aos problemas com limites, que são, no fundo, problemas de responsabilidade. Não sabemos quais são as responsabilidades de cada um, onde terminamos e onde o outro começa, onde Deus termina e nós começamos. A Bíblia esclarece esses limites para que possamos começar a ver quem deve fazer o que no exercício do amor.

Respeitar os limites

Temos limites pessoais, demarcações de propriedade privada, em nosso relacionamento com Deus. Ele criou o mundo para que os limites fossem respeitados. Ele respeita os nossos, e nós precisamos respeitar os dele.

Deus respeita nossos limites de várias formas. Primeira: *atribui tarefas que somente nós podemos realizar*. E permite que experimentemos as conseqüências dolorosas de nosso comportamento para que mudemos. Não quer que ninguém se perca e não sente nenhum prazer com nossa destruição (2Pe 3:9; Ez 18:23), mas quer que mudemos para o nosso bem e para a sua glória. E ele sofre quando isso não acontece. Mas, ao mesmo tempo, não nos socorre; quer que resolvamos isso para o nosso próprio crescimento. Não violará nosso desejo de permanecer sós, embora tente convencer-nos de voltar para ele.

Segunda: *respeita o nosso “não”*. Procura não nos controlar nem nos importunar. Aceita o nosso “não” e permite que sigamos em frente.

Pense na parábola do filho pródigo, na história do jovem rico, ou na relato de Josué e seu povo. Em todos esses exemplos, Deus deu a escolha e permitiu que as pessoas em jogo tomassem as próprias decisões. Quando alguém diz “não”, ele aceita e continua a amar essa pessoa. Deus é um doador, e uma das coisas que ele sempre oferece é o poder de escolha. Mas, como verdadeiro doador, também oferece as conseqüências dessas escolhas. Ele respeita os limites.

No entanto, muitas pessoas não são tão sinceras quanto as personagens bíblicas. O filho pródigo foi direto e franco: “Não quero fazer a seu modo. Farei do meu jeito”. Somos mais parecidos com o segundo filho da parábola dos dois filhos na vinha (Mt 21:28-31). Dizemos “sim”, mas agimos de acordo com o “não”. Deus prefere a transparência. “Melhor é que não votes do que votes e não pagues” (Ec 5:5). Estaríamos bem melhor se disséssemos um sincero “não” a um pedido de Deus, pois o passo seguinte seria o arrependimento. Um “não” sincero ajuda a descobrir como pode ser destrutivo dizer “não” a Deus e à verdadeira fome e sede de justiça.

Jerry fazia parte do grupo de apoio que eu liderava. Estava traindo a esposa, mas dizia o tempo todo que sentia muito e não queria mesmo ser adúltero. Queria sinceramente obedecer a Deus; porém, por mais que dissesse isso, seu comportamento não mudava. Queria acreditar que queria mudar sem se esforçar para isso.

Cansado de ouvir quanto ele queria ser diferente, sugeri que contasse a verdade a Deus e ao grupo. Que na verdade não queria mudar porque gostava de ter os seus casos, e seu real desejo era que Deus aceitasse suas regras e o deixasse em paz.

Jerry foi tomado de surpresa mas, aos poucos, começou a ver que isso era verdade. Por fim, foi sincero e contou sobre sua falta de amor a Deus, revelando que realmente queria agir a seu modo. A princípio, a confissão o assustou. Ele começou a abandonar a falsidade de acreditar ser um cristão preocupado com a pureza da alma. Mas se sentiu melhor com a sinceridade do que com todas as mentiras, e algo começou a acontecer.

Sob a proteção da graça, que permitiu que Jerry se visse como realmente era, ele começou a arrepender-se de seu estado. Começou a ver o vazio de seu coração. Quando assumiu quem realmente era, não gostou do que viu. Sentiu uma mágoa sincera, do tipo que leva ao arrependimento, e começou a mudar. Disse à amante que não a veria mais e renovou o compromisso com a esposa. Dessa vez, era para valer. Embora tivesse dito “sim” e agido conforme o “não” durante anos, por fim assumiu o seu “não” perante Deus, de modo direto e sincero. Somente assim a mudança aconteceu.

Enquanto não pudermos assumir nossos limites em relação a Deus, não conseguiremos mudá-los nem permitir que ele nos ajude. Nossos limites estão escondidos e guardados em segredo. Eles precisam ser assumidos, expostos e devem fazer parte de nós. Depois, ao lado de Deus, poderemos enfrentar o problema.

Raiva

Se formos totalmente sinceros e assumirmos nosso verdadeiro ser, poderemos mostrar nossa raiva em relação a Deus. Muitas pessoas que se sentem abandonadas por Deus fecham-se emocionalmente porque sentem que não é seguro dizer o quanto estão zangadas com ele. Se não sentirem a raiva, não conseguirão sentir o amor que se encontra sob a raiva.

Jó queria expressar a Deus toda a raiva e decepção que sentia por ele (Jó 13:3). Mas, antes de fazer isso, teve de certificar-se de duas coisas. Primeira: queria que Deus desviasse sua mão do castigo e, depois, que começasse a se comunicar com ele (v. 21). Jó sabia que, se estivesse seguro no relacionamento, poderia dizer a Deus o que realmente sentia.

Muitas vezes temos medo de ser sinceros porque não é seguro ser franco em nossos relacionamentos terrenos. Como Jó, sentimos tanto o abandono quanto a retaliação. As pessoas nos abandonam ou nos atacam quando dizemos como de fato nos sentimos.

Esteja seguro, porém, de que Deus quer “a verdade no íntimo” (Sl 51:6). Ele procura aqueles que terão um relacionamento verdadeiro

com ele (Jo 4:23,34). Ele quer ouvir tudo, não importa quão ruim isso nos pareça. Se assumirmos o que está dentro de nossos limites e o revelarmos, Deus pode mudar-nos com seu amor.

Respeitar os limites dele

Deus também espera que os limites dele sejam respeitados. Quando ele faz uma escolha ou diz “não” para nós, é direito e liberdade dele. Se quisermos ter um relacionamento sincero com ele, devemos respeitar sua liberdade. Quando tentamos controlá-lo dizendo que ele “tem de fazer algo a respeito”, estamos testando essa liberdade. Quando ficamos revoltados com ele pelo que não fez por nós, não estamos dando a ele a liberdade de ser quem ele é.

O grande problema do relacionamento humano é a liberdade. Chamamos alguém de mau quando essa pessoa não faz o que queremos. Julgamos os outros pelo que são, por estarem satisfazendo os seus desejos. São privados do nosso amor quando fazem o que acham ser melhor para eles e não o que queremos que façam.

Agimos da mesma forma com Deus. Sentimo-nos no direito de ser favorecidos por Deus, como se ele fosse obrigado a sempre agir como queremos. Como você se sente quando alguém lhe pede um favor, mas não lhe dá opção de escolha? Essa presunção infantil deixa muitas pessoas insatisfeitas com Deus, da mesma forma que elas ficam insatisfeitas com quem faz parte de sua vida. Elas odeiam a liberdade dos outros.

Deus não nos pertence. Quando ele faz algo para nós, é porque escolheu assim. Ele não age “sob coação”, manipulação ou culpa. Ele faz coisas como morrer por nós porque quer. Podemos abrigar-nos em seu amor puro; ele não esconde nenhuma mágoa pelo que faz. A liberdade permite que ele nos ame.

Muitas personagens da Bíblia chocaram-se com a liberdade de Deus e aprenderam a aceitá-la. Ao aceitar a liberdade e respeitar os limites divinos, sempre aprofundavam seu relacionamento com Deus. Jó teve

de aceitar a liberdade de Deus de não socorrê-lo quando ele queria. Jó expressou sua raiva e insatisfação com Deus, que o recompensou por sua sinceridade. Mas Jó não achou que Deus era o “vilão da história”. Apesar de todas as suas reclamações, não terminou seu relacionamento com o Senhor. Não compreendia o modo de agir, mas permitiu que Deus fosse ele mesmo e não deixou de amá-lo por isso, mesmo quando estava muito bravo. Esse é o verdadeiro relacionamento maduro.

Do mesmo modo, Paulo aceitou os limites de Deus. Quando planejava viagens que não davam certo, aceitava a soberania do Senhor. Pediu repetidas vezes um tipo de cura que Deus não lhe deu. Deus disse: “Não. Não vou amá-lo do modo que você deseja neste momento. Darei meu amor com a minha presença”. Paulo não rejeitou a Deus por ele ter imposto esse limite.

Jesus aperfeiçoou-se com o sofrimento (Hb 5:7-10). No jardim do Getsêmani, pediu que fosse poupado do cálice do sofrimento, mas Deus disse “não”. Jesus aceitou a vontade do Pai, submeteu-se a ela e com isso “veio a ser o autor da terna salvação para todos os que lhe obedecem” (Hb 5:9). Se Jesus não tivesse respeitado os limites e a recusa de Deus, estaríamos todos perdidos.

Da mesma forma que queremos que os outros respeitem o nosso “não”, Deus quer que respeitemos o dele. Ele não deseja que o enxerguemos como um vilão quando faz a sua escolha. Não gostamos que os outros nos tentem manipular ou controlar com o sentimento de culpa, e ele também não gosta disso.

“Discordo com todo o respeito”

Além disso, Deus também não quer que sejamos passivos nesse relacionamento. Às vezes, com o diálogo, ele muda de opinião. Podemos influenciá-lo porque nosso relacionamento é tão sincero quanto o de Abraão com ele (Gn18:16-33). Deus disse que destruiria Sodoma, mas Abraão argumentou a respeito dos dez homens justos.

Quando expomos nossos sentimentos e desejos, Deus responde.

Nem sempre pensamos em Deus dessa forma, mas a Bíblia é clara. É como se Deus dissesse: “Se isso significa tanto para você, então está bem para mim”. Um dos ensinamentos mais surpreendentes da Bíblia é podermos influenciar a Deus. Se não fosse assim, esse não seria um relacionamento verdadeiro. “Vinde então, e argüi-me, diz o Senhor” (Is 1:18). Como um amigo sincero, ou um verdadeiro pai, ele diz: “Deixe-me ouvir o seu lado das coisas, e levarei em consideração. É importante para mim. Talvez você possa me convencer a mudar de opinião”.

Veja as parábolas de Jesus sobre a oração. Numa história, um juiz que “não temia a Deus nem respeitava o homem” recusou-se por algum tempo a atender ao pedido de justiça da viúva. Mas, como ela continuou a importuná-lo, ele mudou de idéia e concedeu-lhe o desejo (Lc 18:1-8). Jesus contou essa parábola para dizer que devemos “orar sempre, sem jamais esmorecer” (v. 1). Em outra história, um vizinho que insistentemente pedia pão tem seu pedido atendido por causa de sua ousadia (Lc 11:5-9). Jesus decidiu curar algumas pessoas porque foram insistentes no pedido de cura.

Deus quer que respeitemos seus limites: não quer que desistamos de nosso amor quando ouvirmos um “não”. Porém, não tem nada contra a nossa tentativa de persuadi-lo a fazer o que queremos. Aliás, pede que sejamos persistentes. Sempre diz: “Espere”, vendo quanto de fato queremos algo. Outras vezes, parece que muda de idéia durante o nosso momento de intercessão. De qualquer forma, respeitamos seus desejos e conservamos nosso relacionamento.

Respeite seus limites

Além de respeitar os limites de Deus e de ele respeitar os nossos, Deus é um bom exemplo de como devemos nós mesmos respeitar a nossa casa.

Deus é o maior exemplo de responsabilidade. Se alguém lhe causa sofrimento, ele assume a responsabilidade por isso. Se continuamos a abusar dele, ele não será masoquista, mas cuidará de si mesmo. E,

para o nosso próprio bem, é melhor não quisermos sofrer as conseqüências de seus limites.

A parábola do banquete de casamento mostra um Deus que assume responsabilidade (Mt 22:1-14). Um rei organizou um banquete e convidou muitas pessoas. Quando elas se recusaram a comparecer, ele insistiu. Elas continuaram a dizer “não” e foram cuidar de sua vida. Finalmente, o rei deu um basta. Assumindo a responsabilidade pela situação, disse a seus servos: “O banquete, na verdade, está preparado, mas os convidados não eram dignos. Ide às encruzilhadas e convidai para as bodas a todos os que encontrardes” (vv. 8,9).

Sempre que Deus decidir que “basta” e que já sofreu o suficiente, ele respeitará sua casa e seu coração e fará algo para melhorar as coisas. Ele assume a responsabilidade pela dor e faz o que for necessário para mudar a sua vida. Desconsidera os que o rejeitam e busca novos amigos. Isso pode significar que perdoa às pessoas e as deixa ir para que se sintam melhor.

Um relacionamento verdadeiro

Começamos este capítulo falando sobre relacionamento. Ele é o tema do evangelho. É o evangelho da “reconciliação” (Rm 5:11; Cl 1:19-20). Esse evangelho traz os inimigos à reconciliação (Cl 1:21) e cura o relacionamento entre Deus e a humanidade, e das pessoas entre si.

O evangelho recupera a ordem da criação, a verdade e a ordem de Deus. Quanto aos relacionamentos, achamos que a ordem de Deus para isso é ele próprio e o modo por que opera. E é por isso que consideramos os limites tão importantes, porque ele os tem e devemos espelhar-nos em sua imagem.

Os limites são inerentes a qualquer relacionamento criado por Deus, pois definem as duas partes que se amam. Nesse sentido, os limites entre nós e Deus são muito importantes. Não eliminam a unidade fundamental que temos com ele (Jo 17:20-23), mas definem as duas partes dessa unidade. Não existe união sem identidades distintas, e os

limites servem para identificá-las.

Precisamos conhecer os limites que existem entre nós e Deus. Eles nos ajudam a ser pessoas melhores, à imagem de Deus. Permitem que vejamos Deus como ele de fato é. Permitem que vencamos na vida, cumprindo nossas responsabilidades e obrigações. Se tentarmos fazer o trabalho de Deus, fracassaremos. Se quisermos que ele faça o nosso, ele se recusará. Mas, se cada um cumprir a sua tarefa, encontraremos a força de um verdadeiro relacionamento com o nosso Criador.

TERCEIRA PARTE

CULIVAR LIMITES SAUDÁVEIS



TERCEIRA PARTE

CULTIVAR LIMITES SAUDÁVEIS

Ter limites saudáveis é uma necessidade humana. É a capacidade de estabelecer limites que nos permite viver de forma saudável e equilibrada. Sem limites, a vida se torna uma bagagem sem alça, impossível de carregar. Portanto, cultivar limites saudáveis é essencial para o bem-estar físico, mental e emocional.

Um dos primeiros passos para cultivar limites saudáveis é reconhecer os próprios limites. Cada pessoa tem suas próprias capacidades, necessidades e valores. É importante entender o que é saudável para si mesma e não se deixar levar pelas expectativas dos outros. Depois de reconhecer os limites, é necessário aprender a dizer "não" de forma assertiva. Isso não significa ser rude ou egoísta, mas sim comunicar claramente suas necessidades e limites. Por fim, é importante estabelecer limites com os outros. Isso pode ser feito através de conversas abertas e honestas, onde se expressa o que é necessário para manter a saúde e o equilíbrio.

RESISTÊNCIA AOS LIMITES

Tratamos anteriormente da necessidade dos limites e de seu imenso valor em nossa vida. Na verdade, tudo o que dissemos foi que a vida sem os limites não é sequer vida. No entanto, para estabelecer e manter esses limites é necessário muito esforço, disciplina e, acima de tudo, vontade.

A força motriz por trás dos limites é a vontade. Em geral sabemos o que é melhor fazer na vida, mas raramente nos sentimos motivados a pôr em prática, a menos que haja um bom motivo para isso. Ser obedientes a Deus, que nos instrui a estabelecer e a manter limites, certamente é o melhor motivo. Mas, às vezes, precisamos de algo mais premente que a obediência. Precisamos ver que o certo também é o melhor para nós. Muitas vezes, porém, vemos esses bons motivos somente quando estamos sofrendo. A dor nos motiva a agir.

Mesmo desejando uma vida melhor, relutamos em trabalhar com

os limites por outro motivo: isso será uma guerra. Haverá conflitos e batalhas. Teremos disputas e perdas.

A idéia de guerra não é nova. Há milhares de anos, Deus dá às pessoas a escolha de viver na ruína ou possuir o que lhes reservou. E isso sempre incluiu batalhas. Quando guiou os israelitas do Egito à terra prometida, tiveram de lutar em muitas batalhas e aprender várias lições antes de possuir a terra.

Temos de lutar por nossa cura também. Deus nos assegurou a salvação e a purificação. Em sua posição e a seu tempo, nos curou. Mas temos de cuidar da sua imagem em nós.

Parte desse processo de cura é recuperar nossos limites. Quando nos tornamos iguais a Deus, ele restaura nossos limites. Ele definiu quem somos e quais são os nossos limites para que sejamos abençoados: “O Senhor é a porção da minha herança e do meu cálice; tu és o sustentáculo da minha sorte. As linhas me caíram em lugares deliciosos; certamente me coube uma formosa herança” (Sl 16:5,6).

Contudo, temos de enfrentar as batalhas. E há dois tipos de luta: a resistência externa e a resistência interna – a que os outros nos impõem, e a que impomos a nós mesmos.

Resistência externa

Julie já sofreu muito na vida por causa dos limites. Na infância, teve um pai dominador e uma mãe que a controlava com sentimento de culpa. Não impunha limites a algumas pessoas porque temia a raiva e a outras por causa da culpa que sentiria em “magoá-las”. Quando ia tomar uma decisão, ouvia a zanga ou lamúria dos outros e deixava que essas reações a afetassem.

Quando deixou a família, casou-se com um homem muito egoísta que a controlava com a raiva. Na vida adulta, passou a ser controlada pela raiva do marido e também pela falsa culpa da mãe. Não conseguia impor limites a nenhum dos dois. Depois de muitos anos, entrou em depressão e foi terminar em um de nossos hospitais.

Depois de semanas de terapia, começou a compreender que era

infeliz por não ter limites. Por fim, decidiu arriscar-se e impor alguns limites ao marido.

Um dia, em uma sessão de terapia junto com o marido, Julie resistiu-lhe. Voltou ao grupo de apoio com lágrimas no rosto.

— Como foi? – uma das pessoas do grupo perguntou.

— Horrível. Esse negócio de limites não dá certo.

— O que quer dizer? – perguntou o terapeuta do grupo.

— Disse a meu marido que estava cansada de ser tratada daquela maneira e não ia mais tolerar aquilo. Ele ficou bravo e começou a gritar comigo. Se o terapeuta não estivesse ali, não sei o que teria feito. Ele nunca vai mudar.

Ela estava certa. Foi bom o terapeuta estar ali e a discussão ter ocorrido no hospital. Ela precisava de muita ajuda para aprender a impor limites, pois encontraria muita resistência tanto do marido quanto de si mesma.

Ela aprendeu nas semanas seguintes que as pessoas lutariam com toda a força contra seus limites e ela precisava planejar como reagiria. Se fizesse isso, as possibilidades de que essas pessoas mudassem seriam grandes. Foi exatamente o que aconteceu. O marido finalmente aprendeu que não poderia mais fazer “tudo a seu modo” e também precisava pensar nas necessidades dos outros, além das suas.

Reações agressivas

A maior expressão de resistência que se pode fazer ao que é externo é a raiva. Quem fica bravo com as pessoas que lhe impõem limites tem um problema de personalidade. Egocêntrica, essa pessoa pensa que o mundo existe para servir-lhe e dar-lhe conforto. Ela vê as pessoas como extensões de si mesma.

Quando ouve um “não”, tem a mesma reação de uma criança de dois anos de idade ao ser privada de algo: “A mamãe é má!”. Para ela, aqueles que a privam de seus desejos são “maus”, daí ela se zanga. Sua ira não é justificada por uma ofensa real. Nada foi feito “contra ela” nem “para ela”. Seu desejo foi frustrado e ela fica brava por não

ter aprendido a esperar pela recompensa nem a respeitar a liberdade dos outros (Pv 19:19).

A pessoa constantemente com raiva tem um problema de personalidade. Se você reforçar esse problema, ele retornará amanhã e no dia seguinte em situações diferentes. Não é a situação que deixa a pessoa irada, mas a idéia de que ela tem direito sobre o que pertence aos outros. Ela quer controlar os outros e, por isso, não tem controle sobre si mesma. Assim, quando perde o controle que espera ter sobre alguém, “se perde” e fica brava.

A *primeira* coisa que você precisa aprender é que a pessoa que fica brava por causa de seus limites tem problemas. Os limites que você estabelece são bons para os outros, pois ajudam as pessoas a aprender o que suas famílias de origem não lhes ensinaram: respeitar os outros.

Segunda: você precisa ter uma visão realista da raiva. A raiva é apenas um sentimento. Ela não pode atravessar a sala e atacá-lo. Não pode lhe atingir, a menos que você permita. Manter-se distante da raiva do outro é vitalmente importante. Deixe que o outro sinta sua raiva. Ele precisa passar por isso para se sentir melhor. Se você tomá-la para si, ele não melhorará, e você será subjugado.

Terceira: não deixe que a raiva atue como um pretexto para você fazer algo. A pessoa que não tem limites responde automaticamente à raiva dos outros. Ela a minimiza, espera aprovação ou também fica brava. A inatividade tem um poder imenso. Não permita que a pessoa descontrolada seja uma desculpa para você mudar de opinião. Deixe-a sentir raiva e decida, sem se influenciar, o que é preciso fazer.

Quarta: mantenha o seu sistema de apoio. Para impor limites a alguém que o controla com a raiva, primeiro converse com as pessoas de seu sistema de apoio e depois trace um plano. Saiba o que vai dizer. Procure antever o que o outro vai responder e planeje sua reação. Se quiser, ensaie a situação com seu grupo. Depois, analise a disponibilidade do grupo logo após a resistência. Talvez alguns membros possam acompanhá-lo. Mas, certamente, você precisará deles depois, para que não se desestruture sob pressão.

Quinta: não deixe que o outro o faça enraivecer-se. Mantenha uma postura amável ao “falar a verdade com amor”. Se você for pego pela mentalidade da lei do “olho por olho” ou pela filosofia do mundo de “devolver o mal com o mal”, será subjugado. Se tivermos limites, conseguiremos manter-nos afastados o suficiente para amar.

Sexta: prepare-se para usar a distância física e outros limites que reforcem as conseqüências. A vida de uma mulher mudou quando ela percebeu que podia dizer: “Não permitirei que grite comigo. Irei para a outra sala até que você decida que pode conversar sobre isso sem me atacar. Quando puder agir assim, falarei com você”.

Essa atitude importante não precisa ser tomada com raiva. Você pode ser amável e continuar a conversa, sem ceder nem ser controlado. “Sei que você está chateado porque não farei aquilo por você. Lamento que você se sinta dessa forma. O que posso fazer para ajudá-lo?”. Apenas não se esqueça de que a empatia não deve mudar o seu “não”. Ofereça outras opções.

Se você mantiver os seus limites, a pessoa nervosa terá de aprender a se controlar pela primeira vez, em vez de “controlar o outro”, o que também tem sido destrutivo para ela. Quando não tiver mais nenhum controle sobre você, ela encontrará outra maneira de relacionar-se. Mas, enquanto puder controlá-lo com a raiva, não mudará de comportamento.

Às vezes ela ficará dias sem falar com você, ou desistirá do relacionamento, já que não pode mais controlá-lo. É um risco que você tem de correr. Deus assume riscos todos os dias. Ele se propõe a somente fazer coisas da maneira certa e a não colaborar com o mal. E, quando as pessoas escolhem caminhos próprios, ele as deixa ir. Algumas vezes devemos fazer o mesmo.

Mensagens de culpa

Quando ele telefonou para a mãe, ela atendeu o telefone com uma voz fraca que quase não podia ser ouvida. Preocupado, achando que

a mãe estava doente, perguntou:

— Mãe, qual é o problema?

— Acho que minha voz não é mais a mesma — respondeu. — Ninguém mais me ligou desde que vocês saíram de casa.

Não existe arma mais poderosa no arsenal de uma pessoa controladora do que a mensagem de culpa. A pessoa que tem limites fracos quase sempre interioriza as mensagens de culpa que lhe são dirigidas; ela aceita as declarações que provocam culpa e procuram fazer com que se sinta mal. Veja alguns exemplos:

- “Como você pôde fazer isso depois de tudo o que fiz por você?”
- “Parece que você conseguiu pensar em alguém além de si mesmo, para variar.”
- “Se você realmente me amasse, teria telefonado para mim.”
- “Até parece que você se preocupa tanto com a família para fazer isso.”
- “Como você pode abandonar a família desse jeito?”
- “Você lembra o que aconteceu da última vez que não me deu ouvidos?”
- “Afinal de contas, você nunca teve de levantar um dedo para fazer nada por aqui. Já estava na hora de fazer alguma coisa.”
- “Você sabe que, se eu tivesse, daria a você.”
- “Você nem faz idéia de quanto me sacrifiquei por você.”
- “Quem sabe depois que eu estiver morto e enterrado, você se arrependa do que fez.”

Às vezes a manipulação pela culpa vem disfarçada em um discurso religioso:

- “Como você pode dizer que é cristão?”
- “A Bíblia não diz para honrar os seus pais?”
- “Você não está sendo muito humilde. Tenho certeza de que isso entristece o Senhor.”

- “Eu achava que os cristãos deveriam pensar nos outros.”
- “Que tipo de religião o ensinaria a abandonar a própria família?”
- “Você deve ter algum problema espiritual para estar agindo dessa forma.”

Quem diz esse tipo de coisa está tentando fazer com que você se sinta culpado por suas escolhas. Está tentando fazê-lo sentir-se mal pela decisão de como gastará seu tempo ou seus recursos, por crescer e se separar de seus pais ou por viver longe de um amigo ou líder espiritual. Lembre-se das palavras do proprietário de terras na parábola dos trabalhadores na vinha: “Não tenho o direito de fazer o que quiser com o que é meu?” (Mt 20:15). A Bíblia diz que devemos dar e não ser egoístas. Mas ela não diz que devemos dar qualquer coisa que nos peçam. O que damos é uma decisão nossa.

Provavelmente qualquer pessoa é capaz de reconhecer uma mensagem de culpa. Mas, se você se sentir mal em relação a seus limites, talvez não perceba as táticas que os familiares ou amigos estão usando. Aqui estão algumas dicas sobre como lidar com essas mensagens externas:

1. *Reconhecer as mensagens de culpa.* Algumas pessoas engolem as mensagens de culpa sem perceber que são controladoras. Não deixe de censurá-las e de reagir a elas; você precisa saber quando está sendo egocêntrico. Mas as mensagens de culpa não são dadas para o seu bem ou crescimento. Só servem para manipular e controlar.

2. *As mensagens de culpa são raiva disfarçada.* O emissor dessas mensagens não consegue admitir abertamente a raiva que sente pelo que você está fazendo, provavelmente porque isso mostraria como ele de fato é controlador. Ele prefere concentrar-se em você e em seu comportamento do que nas próprias motivações. Se pensasse nos próprios sentimentos, teria de enfrentar a responsabilidade.

3. *As mensagens de culpa escondem tristeza e mágoa.* Em vez de expressar e assumir esses sentimentos, a pessoa dirige a atenção para você e

para o que você está fazendo. Reconhecer essas mensagens seria ter de assumir que se está triste, magoado ou precisando de algo.

4. *Se a culpa funciona com você, reconheça que esse é um problema seu e não dos outros.* Reconheça onde está o verdadeiro problema: dentro de você. Depois você poderá lidar com o exterior corretamente, com amor e limites. Se continuar a culpar os outros por “fazê-lo” sentir-se culpado, continuarão a ter poder sobre você, e você estará dizendo que se sente bem somente quando eles param de fazer isso. Você estará dando a eles o controle de sua vida. Pare de culpar os outros.

5. *Não se explique nem se justifique.* Isso é coisa de criança que se sente culpada. Assim você estará entrando no jogo das mensagens. Você não deve nenhuma explicação ao emissor da mensagem de culpa. Apenas diga o que escolheu fazer. Se quiser dizer porque decidiu fazer determinada coisa para ajudá-lo a compreender, não há problema. Se quiser enfrentá-lo para que ele não faça você sentir-se mal ou para resolver a sua culpa, estará caindo no jogo dele.

6. *Seja decidido e interprete as mensagens como sentimentos que pertencem a quem as proferiu.* “Parece que você está bravo porque eu quis...”, “Parece que você está triste porque eu não...”, “Eu sei que você está triste com o que decidi. Lamento muito que você se sinta dessa forma”, “Sei que isso o decepcionou. O que posso fazer para ajudá-lo?”, “É duro para você quando eu tenho outras coisas para fazer, não é?”

O principal é o seguinte: procure ter empatia com a aflição que o outro está sentindo, mas deixe claro que a aflição é *dele*.

Lembre-se de que amor e limites são as únicas delimitações claras. Se você reagir, perderá seus limites. “Como a cidade derrubada, que não tem muros, assim é o homem que não pode conter o seu espírito” (Pv 25:28). Se os outros têm poder para fazê-lo reagir, é porque estão dentro do seu território, dentro dos seus limites. Pare de reagir. Seja proativo. Seja empático. “Parece que as coisas estão difíceis agora. Por que não me conta a respeito?” Às vezes, aqueles que enviam mensagens de culpa apenas querem dizer a alguém como a vida tem sido penosa. Seja um ouvinte, mas não assuma a culpa.

Examine o caso da mãe que tentou fazer o filho sentir-se culpado. Alguém com bons limites saberia ser simpático com a mãe: “Parece que você se sente meio sozinha, mãe”. O filho faria com que ela soubesse que ele percebe os sentimentos por trás da mensagem de culpa.

Consequências e retaliações

Brian estava atravessando uma fase difícil com o pai, homem rico que sempre usou o dinheiro para controlar as pessoas, até mesmo a família. Ele ensinou os filhos a ser obedientes, fazendo ameaças de cortar a ajuda financeira ou tirá-los de seu testamento.

Quando Brian ficou mais velho, quis ter mais liberdade do pai, mas já estava viciado no dinheiro da família e nos prazeres que ele poderia comprar. Gostava de levar a família de férias para a casa de praia, de ter entradas para os jogos do campeonato nacional de basquete e de ser sócio do clube de campo.

Mas Brian não gostava do quanto esse controle do pai lhe custava emocional e espiritualmente. Decidiu então fazer algumas mudanças. Começou dizendo “não” a algumas exigências do pai que atrapalhavam sua vida e a de sua família. Recusou-se a viajar em um feriado que seus filhos queriam fazer outras coisas. O pai não gostou.

Como era previsto, o pai começou a cortar os recursos a que Brian tinha acesso. Usou-o como exemplo para seus irmãos. Começou a conceder mais privilégios para os irmãos de Brian para mostrar que tinha cometido um erro. Por fim, mudou o testamento.

Foi difícil para Brian. Ele teve de mudar o padrão de vida e acostumar-se a ficar sem algumas coisas. Teve de mudar seus planos, já que sempre contara com a herança do pai. Em resumo, teve de enfrentar as consequências de sua escolha para libertar-se do controle paterno. Mas, pela primeira vez na vida, estava livre.

Esse tipo de história é comum. O que está em jogo nem sempre é a fortuna da família, mas pode ser a ajuda financeira dos pais para custear a faculdade, a disponibilidade de a mãe servir de babá

ou de o pai ajudar nos negócios, ou pode ser tão sério quanto a perda de um relacionamento. As conseqüências de impor limites serão as retaliações das pessoas controladoras. Elas sempre reagirão à sua ação de impor limites.

Primeiro, descubra o que você está ganhando com a falta de limites e o que suportaria perder se os impusesse. No caso de Brian era dinheiro. Para outros, pode ser um relacionamento. Algumas pessoas são tão controladoras que, se alguém começa a enfrentá-las, cortam o relacionamento. Muitas pessoas são alijadas da família em que cresceram quando param de participar do jogo prejudicial imposto. Aí os seus pais ou “amigos” deixam de falar com elas.

Você enfrentará alguns riscos ao impor limites e ganhar o controle de sua vida. Na maioria dos casos, as conseqüências não são drásticas, pois, assim que a outra pessoa descobrir que você está falando sério, começará a mudar. Ela percebe que os limites são bons para ela. Como disse Jesus, você “venceu”. A retaliação de um amigo acaba sendo o melhor remédio.

Pessoas boas e sinceras precisam de disciplina e respeitam os limites, mesmo que com relutância. Outras têm o que os psicólogos chamam de “desvios de personalidade”; não querem assumir a responsabilidade pelas próprias ações e pela própria vida. Quando os amigos e o cônjuge se recusam a assumir a responsabilidade no lugar delas, se afastam.

Se você avaliar o preço das conseqüências, por pior que possa parecer, ele não se compara à perda do “próprio ser”. A mensagem da Bíblia é clara: analise os riscos e prepare-se.

Segundo, decida se você está disposto a perder. Será que a “cruz que você carrega” vale mais do que o seu “próprio ser”? Para alguns, o preço é muito alto. Preferem continuar a ceder a um pai ou amigo controlador a pôr o relacionamento em risco. Os especialistas podem interferir, advertindo a família de que pense bem se está pronta a impor as conseqüências que decidiram aplicar caso o alcoólatra não aceite o tratamento. Limites sem conseqüências não são limites. Você precisa decidir se vai impor as conse-

qüências antes de estabelecer os limites.

Terceiro, seja cuidadoso ao tentar compensar a sua perda. No caso de Brian, ele teve de descobrir uma maneira de ganhar mais dinheiro. Outras pessoas podem precisar descobrir outra maneira de ter alguém que cuide de seus filhos, talvez arranjar novos amigos ou aprender a lidar com a solidão.

Quarto, faça isso. Não existe outra maneira de enfrentar as ações controladoras dos outros e as conseqüências de nossos limites senão impô-los e seguir os seus planos. Quando tiver tudo planejado, faça como Pedro: saia do barco e vá ao encontro de Jesus. Olhe firmemente para Jesus, o “autor e consumidor da nossa fé” (Hb 12:2). O primeiro passo será o mais difícil. Vá em frente e conte com a ajuda do Senhor. Lembre-se: “Adestra as minhas mãos para o combate; os meus braços quebram um arco de bronze” (Sl 18:34).

Quinto, veja que a pior parte está apenas começando. Impor o limite não é o fim da batalha. É o começo. Agora é chegada a hora de voltar-se para seu grupo de apoio e usá-lo para fortalecer-se espiritualmente e manter-se firme em sua posição. Continue trabalhando no programa que o está ensinando a impor limites.

As retaliações à sua decisão de impor limites são uma batalha difícil de enfrentar. Mas Deus estará ali para equilibrar as forças quando você “buscar a sua salvação”.

Resistência física

É triste ter de acrescentar esta seção, mas algumas pessoas não conseguem manter limites com os outros por serem subjugadas fisicamente. Esposos e namorados agressivos não aceitarão um “não” como resposta; em geral, as mulheres que tentam impor limites sofrem agressões físicas.

As pessoas agredidas precisam de ajuda. Muitas vezes elas têm medo de contar o que aconteceu ou vem acontecendo por várias razões. Procuram proteger a reputação do esposo diante dos amigos e da igreja, têm medo de admitir que aceitam esse tipo de tratamento

e, com frequência, temem sofrer agressões piores se contarem. Precisam entender a seriedade do problema e buscar ajuda externa. O problema não vai desaparecer e pode ficar ainda pior.

Se você se encontra nessa situação, procure pessoas que possam ajudá-lo a impor limites ao abuso. Procure um especialista que já tenha cuidado de casos desse tipo. Dê um jeito de telefonar para as pessoas da sua igreja caso enfrente uma situação de risco. Arranje um lugar para passar a noite se receber ameaças a qualquer hora. Chame a polícia e um advogado. Consiga uma ordem de prisão para essa pessoa se ela não respeitar nenhum outro limite. Faça isso por você e por seus filhos. Não deixe que isso continue. Procure ajuda.

Sofrimento dos outros

Quando começamos a impor limites às pessoas a quem amamos, acontece algo muito desagradável: elas sofrem. Elas podem sentir um vazio nas áreas em que você costumava compensar a solidão, a desorganização ou a irresponsabilidade financeira. Seja qual for o caso, sentirão uma perda.

Se você as ama, será algo difícil para você. Mas, ao lidar com alguém que está sofrendo, lembre-se de que seus limites são tão necessários para você quanto para essa pessoa. Se você tem permitido que ela seja irresponsável, os seus limites poderão conduzi-la à responsabilidade.

Acusadores

Os acusadores agirão como se o seu “não” fosse matá-los e resistirão com uma mensagem do tipo: “Como você pode fazer isso comigo?”. É provável que chorem, fiquem amuados ou bravos. Lembre-se de que eles têm um problema de personalidade. Se derem a entender que a infelicidade deles é consequência de algo que você não lhes deu, estarão acusando-o e exigindo algo que é seu. Isso é bem diferente de uma pessoa humilde que pede porque tem necessidade. Analise a essência das reclamações; se estiverem tentando culpá-lo por alguma

responsabilidade que deveriam assumir, resista-lhes.

Susan teve de resistir ao irmão quando lhe pediu que emprestasse dinheiro para comprar um carro novo. Ambos eram adultos. Ela era uma pessoa responsável e trabalhadora; ele era irresponsável e nunca guardava dinheiro suficiente para o que queria. Durante muito tempo, ele a usou pedindo empréstimos e ela sempre lhe deu o dinheiro. Raramente ele devolvia o que emprestava.

Por fim, depois de assistir a um *workshop* sobre limites, Susan viu a luz e disse “não” para o último pedido do irmão. Ele reagiu como se ela tivesse destruído sua vida. Disse que não poderia subir em sua carreira “por culpa dela”, porque nunca conseguiria atrair negócios sem um carro novo. Falou ainda que não conseguiria arranjar namoradas com seu carro velho “por culpa dela”.

Como ela havia aprendido a ouvir acusações, resistiu a ele. Disse que sentia muito que sua carreira não andasse bem, mas que isso era problema dele. Essas respostas foram tão boas para ela quanto para ele.

Necessidades reais

Pode ser necessário impor limites a pessoas que estejam passando por necessidades reais. Se você for amável, seu coração se partirá quando disser “não” a alguém que você ama e esteja precisando de ajuda. Mas há limites para o que você pode fazer e dar; você precisa saber dizer “não” quando for o caso. Não se trata de dar “com tristeza ou por necessidade” (2Co 9:7). É o caso em que o seu coração partido deseja dar, mas você ficaria esgotado se o fizesse.

Lembre-se do cansaço de Moisés descrito em Êxodo 18. Jetro, seu sogro, viu tudo o que ele estava fazendo pelo povo e disse que deveria delegar algumas tarefas para poder atender melhor às necessidades das pessoas.

Conheça os seus limites, dê “o que o seu coração mandar” e encaminhe as outras pessoas necessitadas para quem possa ajudá-las. Demonstre empatia com a situação em que essas pessoas se encon-

tram. Elas têm de saber que, para você, as necessidades delas são válidas e você sabe que elas precisam mesmo de ajuda. E ore por elas. Essa é a maior demonstração de amor que pode ser dada pela dor e pela carência que você encontra e não pode suprir.

Perdão e reconciliação

Muitas pessoas sentem dificuldade em identificar a diferença entre perdão e reconciliação. Fracassam ao lidar com a resistência externa porque sentem que têm de ceder ao outro novamente ou não estão sendo clementes. Na verdade, elas têm medo de perdoar porque acreditam que isso seria o mesmo que desprezar seus limites mais uma vez e dar ao outro o poder de invadi-las novamente.

A Bíblia apresenta claramente dois princípios. *Primeiro*: devemos perdoar sempre, mas nem todas as vezes alcançaremos a reconciliação. O perdão é algo que vem de nosso coração; desobrigamos uma pessoa da dívida que ela tem conosco. Simplesmente cancelamos a dívida e não mais condenamos o devedor. Ele está livre. O perdão precisa de apenas uma das partes: eu. A pessoa que deve não precisa pedir perdão. É uma questão de bondade do coração de quem deveria receber a dívida.

Isso nos leva ao *segundo* princípio: nem sempre conseguimos a reconciliação. Deus perdoou ao mundo, mas nem todo o mundo se reconciliou com ele. Embora ele possa ter perdoado a todas as pessoas, nem todas assumiram o pecado e se apropriaram do perdão. Isso seria reconciliação. O perdão precisa de uma; a reconciliação, de duas partes.

Não nos abrimos para o outro sem certeza de que ele realmente assumiu sua parte do problema. A Bíblia fala reiteradas vezes sobre manter os limites com uma pessoa até que ela assuma o que fez e produza “frutos dignos de arrependimento” (Mt 3:8). O arrependimento sincero é muito mais que pedir desculpas; é mudar de direção.

Você precisa deixar claro, quando perdoar alguém, que ainda não

confia nessa pessoa, pois ela não se mostrou confiável. O tempo não foi suficiente para mostrar se ela realmente vai mudar.

Lembre-se de que Deus é o nosso modelo. Ele não esperou que as pessoas mudassem seu comportamento para deixar de condená-las. Deixou de condenar, mas isso não significa que smantenha um relacionamento com todo o mundo. As pessoas precisam decidir assumir seu pecado e arrepender-se para que Deus se abra para elas. A reconciliação abrange duas partes. Não pense que você precisa se reconciliar porque perdoou. Você pode oferecer a reconciliação, mas depende da outra pessoa assumir um comportamento correto e produzir frutos dignos de confiança.

Resistências internas

Precisamos ter bons limites não apenas externamente, como vimos na última seção, mas também internamente, para sabermos dizer “não” à carne quando ela quiser nos dominar. Vamos examinar os limites em relação à resistência interna contra o crescimento.

Necessidade humana

Jane fazia terapia porque tinha o hábito de relacionar-se com homens destrutivos. Ela se apaixonava facilmente por homens educados e charmosos. No início era sempre “ótimo”; eles pareciam ser “o que ela sempre desejou” e supriam algumas de suas carências.

Ela permanecia nesse estado ainda por algum tempo para depois começar a “perder-se” gradualmente no relacionamento e a ceder no que não queria, fazendo o que não desejava e dando o que não queria. Os homens por quem se apaixonava se tornavam muito egoístas, eram incapazes de perceber as necessidades dela e respeitar seus limites. Não muito tempo depois, Jane já estava infeliz.

Ela conversava com os amigos, que contavam o que ela já sabia: o cara era um canalha e ela deveria mandá-lo passear. Mas ela não agia por esse raciocínio e ficava presa no relacionamento, sem conseguir

romper. Não tinha limites. Não sabia dizer “não”.

Conforme examinamos esse padrão de comportamento na vida de Jane, descobrimos que o impulso de ficar com esses homens era motivado pela vontade de evitar a depressão que sentiria caso se separasse. Mais tarde, descobrimos que a depressão vinha de um lugar muito vazio dentro dela que nunca havia sido preenchido pelo pai. O pai de Jane era exatamente do tipo que ela teria escolhido: emocionalmente inacessível e relutante em demonstrar amor. Ela estava tentando preencher o espaço que seu pai deveria ter preenchido, com pessoas destrutivas que nunca satisfariam sua necessidade. A resistência interna de Jane em impor limites era essa necessidade de desenvolvimento não suprida na infância.

Deus nos criou com necessidades bem específicas em relação à família em que crescemos. Já falamos sobre isso e temos amplo material a respeito.¹ Quando as nossas necessidades não são satisfeitas, precisamos fazer um inventário das áreas internas que foram atingidas e começar a satisfazê-las no corpo de Cristo para sermos fortes o suficiente para enfrentar a batalha dos limites da vida adulta.

As necessidades de desenvolvimento humano não-satisfeitas são responsáveis, em grande parte, pela resistência em impor limites. Deus nos criou para que tivéssemos famílias puras com pais que seguissem os seus mandamentos. Os pais devem criar os filhos, ter bons limites, perdoar-lhes, ajudá-los a entender a diferença entre o bem e o mal e capacitá-los para que se tornem adultos responsáveis. Mas muitas pessoas não passam por essa experiência. São órfãs psicológicas que precisam ser adotadas e cuidadas pelo corpo de Cristo; de certa forma, isso serve para todos nós.

Pesar e perdas não-resolvidos

Se a resistência das “necessidades não-atendidas” está relacionada a conquistar o “bem”, o pesar se relaciona a livrar-se do “mal”. Muitas vezes, alguém é incapaz de impor limites por não conseguir libertar-se da pessoa a quem está ligada. Jane tentava suprir sua necessidade

de ter um pai zeloso e amoroso. Mas, para conseguir isso, teria de esquecer o que nunca teve: o amor do pai. Isso significaria uma grande perda para ela.

A Bíblia está repleta de exemplos nos quais Deus pede para que “deixemos para trás” pessoas e modos de vida que não nos fazem bem. Ele pediu aos israelitas que saíssem do Egito para que tivessem uma vida melhor, mas muitos continuaram olhando para o passado, presos ao que achavam ser melhor. Quando Ló e sua esposa saíram de Sodoma, o aviso era para não olharem para trás; mesmo assim, porém, ela olhou e foi transformada em estátua de sal.

A regra básica da cura bíblica é que não vale a pena ficar preso à vida anterior a Deus; precisamos perdê-la, lamentá-la e esquecê-la para que ele nos dê coisas boas. Costumamos agarrar-nos à esperança de que “um dia ele me amará” e continuamos a perseguir alguém que é incapaz de amar-nos a ponto de mudar. Esse desejo precisa ser enterrado e esquecido para que nosso coração possa abrir-se para as coisas novas que Deus quer para nós.

Em muitas ocasiões, impor limites implica arriscar a perder um amor que você desejou por muito tempo. Começar a dizer “não” a um pai controlador é reconhecer a tristeza do que ele não lhe dará, em vez de continuar esforçando-se para conseguir isso. Esse esforço mantém você afastado da tristeza, mas o deixa preso. Por outro lado, aceitar a realidade de quem seu pai é e esquecer o desejo de que fosse diferente é a essência do pesar. E isso é realmente triste.

Fazemos o jogo do “se”, em vez de estabelecer limites. Dizemos a nós mesmos, inconscientemente: “Se eu me esforçar mais em vez de resistir às suas exigências perfeccionistas, talvez ele me ame” ou “Se eu ceder em seus desejos e não deixá-lo bravo, talvez ele me ame”. Desistir dos limites para conseguir amor é adiar o inevitável: compreender a verdade sobre a pessoa, aceitar a tristeza dessa constatação, esquecer e levar a vida adiante.

Vejamos o que é preciso para enfrentar essa resistência interna:

1. *Assuma a falta de limites.* Admita que você tem um problema. Assuma o fato de que, se você está sendo controlado, manipulado ou agredido, o problema não é que você está com uma pessoa má e seu sofrimento é culpa dela. O problema é que você não desenvolveu limites. Não lance a culpa no outro. É você quem tem um problema.

2. *Perceba a sua resistência.* Você pode pensar “Ah, eu só preciso impor alguns limites” e tudo estará resolvido. Se fosse assim tão fácil, você já o teria feito há muito tempo. Confesse que você não quer impor limites porque tem medo. Você sabota sua liberdade por causa da resistência interna (Rm 7:15,19).

3. *Busque a benevolência e a verdade.* Como em todas as etapas desse processo, você não pode enfrentar as duras verdades no vazio. Você precisa do apoio de outros para ajudá-lo a assumir sua resistência interna e também para capacitá-lo a enfrentar o pesar. Precisamos da benevolência de Deus e dos outros.

4. *Identifique o desejo.* Por trás do fracasso de impor limites está o medo da perda. Identifique o amor do qual você terá de abrir mão se escolher viver. Dê um nome a ele. Quem você terá de depositar no altar e entregar a Deus? Os laços com essa pessoa o estão prendendo. “Não estamos retirando o nosso afeto de vós, mas vós estais retirando o vosso afeto de nós” (2Co 6:12). Como os coríntios, que não conseguiram abrir-se para o amor de Paulo, você fica preso a seus “sentimentos”, aos laços com pessoas que precisa esquecer.

5. *Esqueça.* Com a segurança que seus relacionamentos de apoio podem trazer, enfrente o que você nunca terá dessa pessoa ou o que essa pessoa simboliza. Será como ir a um funeral. Você passará pelas fases do pesar: negação, mediação, raiva, tristeza e aceitação. Você talvez não passe por isso nessa ordem exata, mas provavelmente sentirá todas essas emoções. Isso é normal.

Encontre-se com seu grupo de apoio e fale sobre a perda. Esses desejos são muito íntimos e pode ser bastante doloroso enfrentá-los; talvez você precise de ajuda profissional. É difícil esquecer o que nunca se teve, mas você pode acabar salvando sua vida se esquecer. Somente

Deus pode preencher o lugar vazio com o seu amor e o amor de seu povo.

6. *Siga em frente.* O último passo no pesar é descobrir o que você quer. “Procure e você encontrará”. Deus lhe reservou uma nova vida, mas você precisa deixar a antiga para trás. De qualquer forma, ele só pode guiar um barco que estiver em movimento. Você tem de ser ativo e começar a buscar o que ele lhe reservou de bom.

Você ficará espantado ao perceber como a sua vida pode mudar quando finalmente começar a esquecer o que nunca teve. O esforço de preservar a antiga vida estava roubando-lhe muita energia e deixando-o exposto às agressões e ao controle. Esquecer é o caminho para a serenidade. O pesar é a direção certa.

Medo da raiva

Três sócios da equipe administrativa de uma empresa estavam trabalhando em um grande projeto com outra empresa. No desenrolar das negociações, o presidente da outra companhia ficou muito bravo com o trio porque eles não faziam nada do que ele queria.

Dois dos três sócios passaram noites em claro, preocupados e aflitos com um possível fracasso das negociações; imaginavam o que fariam se o presidente da outra empresa deixasse de gostar deles. Por fim marcaram uma reunião com o terceiro sócio para conversar sobre a estratégia. Estavam preparados para mudar todos os planos a fim de agradar o homem irado. Quando os dois sócios contaram ao terceiro sobre seus planos de “colocar tudo em liquidação”, ele apenas olhou para os sócios e disse: “Qual é o problema? Ele fica bravo e pronto. Qual é o próximo assunto em pauta?”.

Eles começaram a rir quando perceberam o quanto tinham sido tolos. Estavam agindo como uma criança diante do pai bravo, como se sua sobrevivência psicológica dependesse da felicidade desse presidente.

Os dois sócios que temeram a raiva do outro homem vieram de famílias em que a raiva era usada para controlar; o terceiro sócio

nunca tinha sido exposto a essa tática e por isso tinha bons limites. Eles o escolheram para encontrar o presidente da outra empresa. Ele enfrentou o homem, dizendo que seria bom se ele conseguisse superar a sua raiva e quisesse trabalhar com eles. Caso contrário, procurariam outro lugar.

Essa foi uma boa lição. Os dois primeiros viram o homem sob a perspectiva de uma criança dependente. Agiram como se ele fosse a única pessoa do mundo de quem podiam depender e, portanto, sua raiva os assustou. O outro enxergou o homem com os olhos de uma pessoa adulta e concluiu que, se ele não soubesse trabalhar em conjunto, prosseguiriam de qualquer forma.

Era um problema interno dos outros dois sócios. O mesmo homem irado obteve duas respostas diferentes: os dois primeiros hesitaram em impor limites; o terceiro não. O fator determinante estava no homem com habilidade para impor limites, e não no homem irado.

Se uma pessoa irada pode levá-lo a perder seus limites, talvez você, em seu interior, ainda tema uma pessoa brava. Você precisará tratar de algumas mágoas que experimentou no passado. Uma mágoa, um lado temeroso seu precisa entrar em contato com a luz da cura de Deus e de seu povo. Você precisa de amor para conseguir esquecer o pai brava e enfrentar os adultos que encontra atualmente.

Eis alguns passos que você precisa tomar:

1. Reconheça que tem um problema.
2. Fale com alguém a respeito da sua sensação de impotência. Não tente tratar disso sozinho.
3. Com a ajuda do grupo de apoio, encontre a origem de seu medo e procure enxergar a pessoa que está em sua mente, representada pela pessoa brava.
4. Exponha suas mágoas e sentimentos em relação a essas questões do passado.
5. Procure praticar as habilidades de impor limites expostas neste livro.

6. Não acione o piloto automático nem desista de seus limites, brigando ou sendo passivo. Dê algum tempo e espaço a si mesmo até sentir que é capaz de reagir. Se a distância física for necessária, afaste-se. Mas não desista de seus limites.

7. Quando estiver pronto, reaja. Seja firme em suas declarações de autocontrole e em suas decisões. Apenas reafirme o que você vai ou não fazer, e deixe que o outro fique bravo. Diga que você se preocupa com ele; você pode até perguntar se pode ajudar em alguma coisa. Mas o seu “não” deve permanecer.

8. Reavalie. Fale com seu grupo de apoio sobre a interação e verifique se você fez progressos, retrocedeu ou se estava atacando. Em muitas ocasiões você achará que foi ruim quando não foi, e talvez seja preciso fazer uma avaliação a respeito. Você pode achar que manteve seus limites quando, na verdade, cedeu terreno. Peça a opinião dos outros.

9. Continue praticando. Faça sua parte, continue tentando descobrir e entender o passado e lamente as perdas. Continue a melhorar suas habilidades atuais. Depois de algum tempo, você pensará: “Lembro de quando as pessoas bravas conseguiam me controlar, mas cuidei dos meus conflitos internos que permitiam que isso acontecesse. É bom ser livre”. Lembre-se de que Deus não deseja que as pessoas zangadas o controlem. Quer ser seu mestre e não tem interesse em dividi-lo com mais ninguém. Ele está do seu lado.

Medo do desconhecido

Outra poderosa resistência interna em impor limites é o medo do desconhecido. Ser controlado pelos outros pode parecer uma prisão segura. Conhecemos todos os cômodos. Como disse uma mulher: “Eu não queria sair do inferno. Conhecia os nomes de todas as ruas de lá!”.

Impor limites e ser mais independente parece assustador porque é um passo para o desconhecido. A Bíblia tem muitas histórias a respeito de pessoas que foram chamadas por Deus a abandonar suas famílias para dirigir-se a uma terra desconhecida. E Deus promete que, se andarem no caminho da fé e assim viverem, ele as guiará para um

lugar melhor. “Pela fé Abraão, sendo chamado para um lugar que havia de receber por herança, obedeceu e saiu, sem saber para onde ia” (Hb 11:8).

A mudança é assustadora. Talvez seja útil saber que, se você está com medo, possivelmente está no caminho certo – rumo às mudanças e ao crescimento. Um empresário que conheço diz que, se todos os dias não sentir medo de alguma coisa, é sinal de que não está dando tudo de si. Ele é uma pessoa muito bem-sucedida em sua área de atuação.

Os limites separam-no do que você conhece e do que não quer. Oferecem-lhe todo tipo de novas oportunidades. Você experimentará emoções confusas quando deixar para trás o que é antigo e conhecido e aventurar-se pelo novo.

Pense por um momento sobre o novo e assustador processo de desenvolvimento dos limites que mostrou universos maiores e melhores a você. Aos dois anos de idade, você se afastou de sua mãe e de seu pai para explorar o mundo. Quanto completou seis anos, saiu de casa para ir à escola, abrindo oportunidades de socialização e aprendizagem. Na adolescência, afastou-se ainda mais de seus pais quando surgiram novas aptidões e oportunidades. Depois do colegial, foi para a faculdade ou conseguiu um emprego e aprendeu a sustentar-se.

Esse processo é mesmo assustador. Mas, mesmo com medo, você buscou novos terrenos, oportunidades e realizações de Deus; você e o mundo. Essa é a qualidade bilateral dos limites. Você pode perder algo, mas ganha uma nova vida de paz e autocontrole.

A seguir damos algumas idéias que podem ser úteis:

1. *Ore.* Não existe melhor antídoto para a ansiedade em relação ao futuro do que a fé, a esperança e a compreensão do Deus que nos ama. A oração nos aproxima daquele que cuida de nossa segurança. Descanse em Deus e peça que Ele o guie em suas ações futuras.

2. *Leia a Bíblia.* Deus diz continuamente na Palavra que nosso futuro está nas mãos dele e Ele nos guiará. Ela está repleta de histórias sobre

como Deus se mostrou fiel aos outros quando os guiou pelo desconhecido. Quando eu era estudante universitário e tive de enfrentar a incerteza do futuro, meu versículo favorito era: “Confia no Senhor de todo o teu coração e não te estribes no teu próprio entendimento; reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas” (Pv 3:5,6).

Memorize esses versículos da Bíblia para obter algum consolo quando tiver de enfrentar o desconhecido. Eles o lembrarão de que Deus é digno de confiança.

3. *Desenvolva seus dons.* Os limites trazem liberdade de ação. Não nos sentiremos bem com nossa independência se não desenvolvermos nossas habilidades e aptidões. Faça cursos. Adquirir informação. Faça terapia. Exercite-se e adquira mais conhecimento. E pratique, pratique, pratique. À medida que as suas habilidades se desenvolverem, você perderá o medo do futuro.

4. *Conte com um grupo de apoio.* Assim como a criança que está aprendendo a ter limites precisa olhar para trás e buscar o reforço da mãe, os adultos também precisam. Você necessita que seu grupo de apoio ofereça conforto durante as mudanças pelas quais você está passando. Conte com esse apoio para fortalecer-se. “Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho: Se um cair, o outro levanta o seu companheiro. Mas aí do que estiver só, pois, caindo, não haverá quem o levante (Ec 4:9, 10). Lembre-se: quando os discípulos estavam prestes a embarcar para o desconhecido, Jesus orou pela sua união, unidade e amor mútuo e dedicação a Deus (Jo 17).

5. *Aprenda com o testemunho dos outros.* Os estudos e a experimentação demonstram que é muito importante acompanhar pessoas que estão passando ou já passaram pelo que você tem vivido. Isso é mais do que dar apoio. É ser capaz de ouvir histórias de pessoas que viveram aquilo, sentiram medo, mas podem garantir que você é capaz de vencer. Ouça as provações pelas quais elas passaram, como enfrentaram a situação e como Deus foi fiel a elas (2Co 1:4).

6. *Confie na sua capacidade de aprendizagem.* Tudo o que você faz atualmente, teve de aprender um dia. Houve um tempo em que as coisas

que você é capaz de fazer hoje eram estranhas e assustadoras. Essa é a essência da vida. O mais importante, porém, é lembrar que você pode aprender. Depois de perceber que pode adquirir novas habilidades e lidar com situações inusitadas, perderá o medo do futuro. As pessoas que têm muito medo do desconhecido sentem grande necessidade de “saber de tudo” com antecedência, e ninguém pode saber fazer algo antes de “pôr a mão na massa”. Elas fazem e aprendem. Algumas pessoas confiam em sua capacidade de aprender, e outras não. Se você confiar que pode aprender, as incertezas do futuro mudarão completamente.

Muitas pessoas depressivas sofrem de uma síndrome chamada “impotência adquirida”, na qual aprendem que, independentemente do que façam, o resultado será sempre o mesmo. Muitas famílias problemáticas que entram em ciclos destrutivos reforçam isso nas crianças. Mas, quando você cresce e aprende que outras opções fazem diferença, percebe que não é preciso permanecer no estado de impotência que aprendeu na infância. Você pode aprender novas maneiras de relacionar-se e agir; essa é a essência do poder individual que Deus quer que você tenha.

7. *Reveja antigas separações.* Muitas vezes, quando você precisa fazer uma mudança ou quando experimenta uma perda, descobre que seu medo ou tristeza parece maior do que a situação exige. Algumas dessas emoções exageradas podem vir de separações passadas ou recordações de uma mudança.

Se você passou por grandes perdas, como perder amigos por causa de mudanças frequentes, pode estar remexendo em algo que não foi resolvido no passado.

Chame alguém experiente e comece a analisar se o medo e a dor que está sentindo no momento provêm de algo não-resolvido anteriormente. Isso o ajudará a compreender o que você sente e o que pode compreender. Talvez você esteja vendo o mundo com os olhos de uma criança de seis anos, e não como adulto de trinta que é. Reavalie o passado e não deixe que ele se transforme no futuro.

8. *Estrutura.* Para muitos, as mudanças da vida são insuportáveis por causa da perda de estrutura que implicam. Com essas mudanças, geralmente perdemos tanto a estrutura interna quanto a externa. As coisas das quais dependíamos intimamente não se encontram mais lá, e as pessoas, os lugares e os horários que nos davam alguma segurança externa desaparecem. Isso pode deixar-nos em um estado de caos.

Criar estrutura interna e externa pode ser útil nessa fase de reorganização. A estrutura interna virá com o estabelecimento de limites, de acordo com as etapas apresentadas neste livro. Além disso, adquirir novos valores e crenças, aprender novos princípios e ensinamentos espirituais, ter novos hábitos e traçar novos planos, tudo faz parte da reestruturação. Mas, enquanto você estiver fazendo isso, talvez precise também de uma forte estrutura externa.

Estabeleça um tempo todos os dias para telefonar a um amigo, marque reuniões semanais com seu grupo de apoio ou entre para um grupo de estudo bíblico ou um grupo cristão de apoio psicológico. Em épocas confusas, ter uma estrutura ao seu redor pode ajudá-lo a orientar-se nas novas mudanças. À medida que progredir, e se a mudança não for devastadora, você poderá começar a descartar essa estrutura.

9. *Lembre-se do que Deus já fez.* A Bíblia está repleta de passagens em que Deus lembra seu povo do que fez no passado para que todos tivessem mais fé no futuro. A esperança se encontra na memória. Lembramos a ajuda que recebemos no passado e isso nos dá esperança para o futuro. Algumas pessoas sentem-se muito desesperançadas porque não se lembram de ter recebido ajuda no passado.

Procure lembrar o que Deus fez e quem ele é. Se você é cristão há muito tempo, olhe para trás e lembre como ele interveio, as situações nas quais ele o socorreu, a maneira pela qual ele resolveu tudo por você. Ouça os outros. Lembre da graça que ele nos deu por intermédio de seu Filho. Ele não fez isso por nada; ele o fez pela nossa redenção e pelo nosso futuro.

Se ele o decepcionou ou parece nunca ter feito nada por você, deixe que comece a fazer agora. Em várias ocasiões, Deus permitiu que coisas horríveis acontecessem por um longo tempo antes de salvar o seu povo. Não conhecemos o momento oportuno para Deus, mas, se você começou a se recuperar agora, ele está entrando em sua vida. A hora de sua libertação está próxima. Seja perseverante e permita que ele faça por você o que já fez por tantos outros. “Portanto, não lanceis fora a vossa confiança, que tem uma grande recompensa. Necessitais de perseverança, para que, depois de haverdes feito a vontade de Deus, alcanceis a promessa” (Hb 10:35,36).

Incapacidade de perdoar

“Errar é humano, perdoar é divino.” E não perdoar é a coisa mais estúpida que se pode fazer.

É muito difícil perdoar. Significa deixar de lado algo que alguém lhe “deve”. Perdoar é libertar-se do passado; é libertar-se da pessoa agressiva que o machucou.

A Bíblia compara o perdão à desobrigação de uma dívida legal. Quando surge uma dívida, quando as pessoas invadem sua propriedade particular, acontece uma verdadeira “apropriação”. Você guarda nos “registros” de sua alma uma contabilidade de quem lhe deve o quê. Sua mãe o controlava e lhe deve uma compensação por isso. Se você “cumpra a lei”, sente-se motivado a cobrar essas dívidas.

A forma de cobrança pode seguir várias táticas. Você pode tentar agradar a pessoa para ajudá-la a restituir-lhe a dívida. Você pode achar que, se fizer mais uma coisinha, ela pagará a dívida e dará o amor que lhe deve. Ou você pode achar que, se resisitir a ela, ela perceberá o erro e procurará corrigi-lo. Ou talvez você pense que, se convencer várias pessoas de que sofreu muito e de que seus pais eram maus, isso de certa forma liquidará a dívida. Você pode querer “descontar” em outra pessoa – ou naquela mesma –, repetindo o pecado que cometeram contra você para igualar a conta. Ou pode continuar

tentando convencer aquela pessoa que ela foi má. Se ela pudesse compreender, talvez melhorasse e assim pagaria o que deve.

Não há nada de errado em querer resolver as coisas. O problema é que elas somente se resolverão de uma maneira: com graça e perdão. A história de “olho por olho, dente por dente” não dá certo. O mal jamais será desfeito. Mas pode ser perdoado e, com isso, neutralizado.

Perdoar significa anular a dívida. Esquecer. Rasgar a conta. É considerar a dívida “saldada”. “Havendo riscado o escrito de dívida que havia contra nós nas suas ordenanças, o qual nos era contrário, tirou-o do meio de nós, cravando-o na cruz” (Cl 2:14).

Perdoar significa que nunca receberemos daquela pessoa o que nos é devido. E ninguém gosta disso, porque significa lamentar pelo que nunca acontecerá: o passado nunca será mudado.

Para alguns, significa prantear a infância que nunca tiveram. Para outros, significa outras coisas, mas insistir na cobrança é continuar a não perdoar, e essa é a coisa mais destrutiva que podemos fazer contra nós mesmos.

Atenção: *Perdoar e expor-se a mais agressões não é a mesma coisa.* O perdão trata do passado. A reconciliação e os limites tratam do futuro. Os limites protegem a minha propriedade até que alguém se arrependa e possa visitá-la de novo. E, se esse alguém pecar, eu o perdoarei novamente, setenta vezes sete. Quero andar, contudo, com pessoas que falharam comigo, mas são honestas, não com as que desonestamente negam que me prejudicaram e não têm nenhuma intenção de melhorar. Isso pode ser destrutivo tanto para mim quanto para elas. Quando as pessoas assumem seus pecados, é porque aprenderam com seus erros. Nós podemos aceitar isso. Elas querem ser melhores, e o perdão poderá ajudá-las. Mas, se alguém negar ou apenas disser que está tentando melhorar, sem procurar fazer mudanças ou buscar ajuda, precisarei manter meus limites, ainda que lhe perdoe.

O perdão me confere limites porque, ao me libertar da pessoa

prejudicial, poderei agir com responsabilidade e sabedoria. Se eu não lhe perdoar, continuarei preso a um relacionamento destrutivo.

Receba a graça de Deus e esqueça a dívida dos outros. Não fique procurando um saldo negativo. Esqueça e procure suprir suas necessidades com Deus e com pessoas que possam dar. É uma maneira melhor de viver. Não perdoar pode destruir limites. Perdoar pode criá-los, expulsando os maus devedores de sua propriedade.

Lembre-se de mais uma coisa. Perdão não é negação. Você precisa identificar o pecado que outros cometeram contra você para poder perdoar. Deus não negou o que fizemos com ele. Ele tratou disso, identificou o problema, expressou suas idéias a respeito e ficou bravo. E depois esqueceu. E fez isso relacionando-se. Na Trindade, ele nunca estava só. Faça o mesmo. E cuidado com a resistência que desejará prendê-lo ao passado, tentando cobrar o que nunca será pago.

Fuga

As pessoas costumam olhar para fora de si para encontrar o problema. Essa perspectiva externa o transforma em vítima. Significa que você nunca ficará bem até alguém mudar. Essa é a essência da culpa sem efeito. Ela o torna moralmente superior à outra pessoa (na sua maneira de ver, mas não de fato). Isso, porém, nunca resolverá o problema.

Enfrente diretamente a resistência reconhecendo que é você quem tem de mudar. É importante que você se enfrente, pois esse é o princípio dos limites. A responsabilidade começa com a motivação interna para a confissão e o arrependimento. Você precisa confessar a verdade de que continua sem limites, dizendo mudar de caminho. Precisa olhar para si mesmo e enfrentar a resistência interna de querer que o problema esteja fora de você.

Culpa

A culpa é uma emoção difícil, pois não é um sentimento

verdadeiro como a tristeza, a raiva ou o medo. É um estado de condenação interior. É a natureza punitiva de nossa consciência caída que diz: “Você é mau”. É o motivo pelo qual Jesus morreu, para nos trazer para um estado de “não-condenação”. Biblicamente, é algo da lei, não emocional.

A Bíblia ensina que não devemos manter-nos sob condenação e a culpa não deve ser um motivador do comportamento. Devemos ser motivados pelo amor, e a emoção que resulta do amor quando falhamos é o “arrependimento para salvação” (2Co 7:10). Isso se opõe à “tristeza do mundo”, que é culpa e “opera a morte”.

A culpa depende, sobretudo, de nosso aprendizado no início do processo de socialização. Portanto, o sentimento de culpa é falho. Pode aparecer quando não fizemos nada de errado, mas violamos algum padrão interno que assimilamos. Precisamos prestar atenção ao lidar com isso para saber quando estamos errados, pois muitas vezes o *próprio sentimento de culpa* está errado. Além disso, esse tipo de sentimento não é um bom motivador. É difícil amar quando sentimos culpa. Precisamos libertar-nos da condenação para que possamos sentir o “arrependimento para a salvação” e enxergar o mal que causamos a alguém, em vez de ficar preocupados com quanto somos “maus”. A culpa distorce a realidade, afastando-nos da verdade e impedindo-nos de fazer o que é melhor para os outros.

É o que acontece com respeito aos limites. Podemos ver vários exemplos neste livro de como a Bíblia nos orienta a ter bons limites, assumir conseqüências, impor limites, crescer e separar-nos da família de origem, e dizer “não”. Quando fazemos isso, estamos sendo corretos. Os limites são ações de amor. Embora dolorosos, são úteis para os outros.

Mas nossa consciência caída nos diz que somos maus ou que estamos fazendo algo errado quando estabelecemos limites. Aqueles a quem impomos limites em geral proferem mensagens para aumentar o peso de nossa consciência já pesada. Se você cresceu em uma família que dizia implícita ou explicitamente que seus limites eram ruins, saberá

do que estamos falando. Se você diz “não” a um pedido, sente-se culpado. Quando não permite que alguém tire vantagem de você, sente-se culpado. Quando se separa de sua família e cria uma nova vida, sente-se culpado. Se você não socorrer alguém irresponsável, sente-se culpado. E assim por diante.

A culpa o impedirá de fazer o que é certo e o manterá preso. Muitas pessoas não têm bons limites porque temem desobedecer ao pai interior que mora em sua mente. Há várias atitudes que você pode tomar para evitar essa culpa, mas antes é preciso começar a admitir: a culpa é um problema seu. Muitos que não têm limites reclamam que “Fulano e Sicrano me fazem sentir culpado quando digo *não*”, como se a outra pessoa tivesse algum poder sobre eles. Essa idéia vem da infância, quando os pais pareciam muito poderosos.

Ninguém tem o poder de “fazê-lo sentir-se culpado”. Alguma parte de você concorda com esse recado porque ele atinge fortes mensagens paternas da sua inteligência emocional. E o problema é esse: alguém está na sua propriedade e você precisa assumir o controle sobre isso. Admita que ser manipulado é um problema seu e que você será capaz de dominá-lo.

1. Assuma que sente culpa.
2. Procure seu sistema de apoio.
3. Comece a examinar a origem das mensagens de culpa.
4. Reconheça sua raiva.
5. Perdoe ao controlador.
6. Estabeleça limites com seus amigos em situações práticas e, depois, pouco a pouco, estabeleça-os em situações mais complicadas. Isso o ajudará a ganhar força e a adquirir as “vozes” interiores necessárias para reeducar sua mente.
7. Estude o seu modo de pensar. Lendo livros como este e o que Deus diz sobre seus limites, você poderá adquirir novos conhecimentos sobre o seu julgamento que substituirão as antigas vozes e se tornarão sua nova estrutura interna de orientação. Conheça os caminhos de

Deus para salvar sua alma e alegrar seu coração em vez de fazê-lo sentir-se culpado.

8. Domine a culpa. Pode parecer estranho, mas você terá de desobedecer à sua consciência paterna para ficar bem. Terá de fazer algumas coisas que são certas, mas o fazem sentir-se culpado. Não deixe que a culpa continue a dominá-lo. Imponha limites e reúna-se com seus novos amigos para que eles o ajudem a resolver esse sentimento.

9. Procure seu grupo de apoio. A culpa não será resolvida apenas reeducando a sua mente. Você precisa de novos vínculos para interiorizar as novas vozes em sua mente.

10. Não se espante com a dor. Será difícil, mas permita que os outros demonstrem amor durante o processo. Quem chora será consolado.

Medo do abandono: assumindo uma posição no vácuo

Lembre-se da seção sobre desenvolvimento, no capítulo 4, que dizia que os limites vêm depois de criados os vínculos. Deus criou o processo de aprendizagem dessa forma. Os bebês precisam sentir-se seguros antes de conhecer os limites, para que a separação não pareça assustadora, mas empolgante. As crianças que estabelecem bons vínculos naturalmente começam a impor limites e a afastar-se dos outros. Têm amor suficiente para expor-se ao perigo de impor limites e ganhar independência.

Mas, para quem não tem um vínculo forte, impor limites pode ser bastante assustador. Alguns permanecem em relacionamentos destrutivos porque têm medo do abandono. Achem que, se conseguirem manter-se sem ajuda de ninguém, ficarão sozinhos no mundo. É melhor não ter limite nenhum e certo vínculo do que ter limites e ficar completamente sozinho.

Os limites não surgem do nada. Eles precisam ser sustentados por fortes vínculos com pessoas confiáveis; caso contrário, falharão. Se você tiver um bom grupo de apoio a quem possa recorrer depois de impor limites a alguém a quem ama, não ficará sozinho.

Estabelecer-se e manter-se no amor do corpo de Cristo e no amor por Deus é o de que você precisa para poder arriscar-se a impor limites. As pessoas muitas vezes passam da aquiescência ao isolamento. Isso não é saudável, nem tolerável.

Temos visto muitos exemplos, em nosso programa hospitalar, de pessoas com padrões destrutivos de comportamento, incapazes de impor limites porque queriam lutar sozinhas. Elas dizem repetidas vezes que a compreensão que receberam no programa as ajudou a fazer as coisas difíceis que nunca haviam conseguido.

Se fosse fácil, você já teria feito

Este capítulo fala de aflições, algo sobre o que Jesus nos alertou: “No mundo tereis aflições. Mas tende bom ânimo! Eu venci o mundo” (Jo 16:33). Quando você começar a fazer as coisas à maneira de Jesus, encontrará obstáculos, *tanto* internos *quanto* externos. O mundo, o diabo e mesmo a nossa carne poderão opor-se a nós e impelir-nos para o mau caminho.

Mas o mau caminho não está funcionando. Fazer o que é correto não será fácil, mas ele nos avisou sobre isso. “Apertado [é] o caminho que conduz para a vida” (Mt 7:14). Para forjar uma identidade pura, é preciso muita coragem e muito esforço... e também enfrentar muitas batalhas.

Combater a resistência é um bom sinal de que você está fazendo o que é preciso. E valerá a pena. Lembre-se da mensagem clara da Bíblia: diante de obstáculos, a perseverança pode mostrar-se recompensadora, “recebendo o fim objetivo da vossa fé, a salvação das vossas almas” (1Pe 1:9). Como disse Tiago: “Meus irmãos, tende por motivo de grande gozo o passardes por provações, sabendo que a prova da vossa fé desenvolve a perseverança. Ora, a perseverança deve terminar a sua obra, para que sejais maduros e completos, não tendo falta de coisa alguma” (Tg 1:2-4).

Esses obstáculos certamente aparecerão. Posso garantir. Se não aparecessem, você já teria estabelecido limites há muito tempo. Mas,

quando vierem, examine-os sob a perspectiva bíblica. Eles fazem parte de uma longa história sobre seus irmãos e irmãs, pessoas que encontraram muitas provações quando se aventuraram no caminho da fé, buscando uma terra melhor. Essa jornada está sempre povoada de obstáculos, mas também das promessas de nosso Pastor de ajudar-nos se fizermos a nossa parte. Siga em frente.

COMO ENCONTRAR O CAMINHO DOS LIMITES

COMO MEDIR O SUCESSO DOS LIMITES

Jean sentou-se à mesa da cozinha, espantada, com a xícara de chá na mão. Era uma sensação estranha, mas gostosa. Sua mente vagava, lembrando os acontecimentos da manhã.

Seu filho Bryan, de oito anos, tinha começado o dia com as costumeiras travessuras. Chegou para o café da manhã de mau humor, com a cara amarrada, anunciando: “Não vou para a escola, e ninguém vai me obrigar a ir!”.

Normalmente, Jean teria tentado convencer Bryan a ir para a escola ou explodiria com ele, frustrada. Contudo, essa manhã foi diferente. Simplesmente disse: — Você está certo, querido. Ninguém pode obrigá-lo a ir para a escola. É uma escolha sua. Mas, se escolher não ir para a escola, *estará* escolhendo ficar em seu quarto o dia inteiro sem TV. Mas isso é algo que você deve decidir sozinho, como fez na semana passada.

Bryan hesitou. Ele estava lembrando de quando sua mãe o fizera ficar no quarto sem jantar porque havia-se recusado a pôr a mesa. Finalmente, ele disse:

— Bem, eu vou, mas não sou obrigado a gostar disso!

— Claro que não — ela concordou. — Você não é obrigado a gostar de muitas coisas, como a escola. Mas tenho certeza de que você tomou a decisão certa. — Ela ajudou Bryan a colocar seu casaco e observou-o caminhar em direção ao carro que o levaria para a escola.

Nem dez minutos depois, Jean recebeu um telefonema do marido, Jerry, que tinha saído para o trabalho mais cedo.

— Querida, acabei de descobrir que terei uma reunião depois do trabalho. Na última vez que cheguei tarde para o jantar, não havia nada para comer. Queria saber se você poderia guardar alguma coisa para mim desta vez.

Jean riu.

— Na última vez você não me ligou para avisar. Eu realmente gostaria que você me avisasse com antecedência. Darei a comida às crianças, e jantaremos juntos mais tarde.

Meu filho vai para a escola, mesmo que contrariado. Meu marido me liga para informar as alterações no trabalho. Meu Deus, acho que isso é um sonho, não é?

Jean não estava sonhando. Pela primeira vez na vida, estava recebendo a recompensa por impor e manter limites claros em sua vida. Teve de esforçar-se muito e correr alguns riscos para isso. Mas valeu a pena. Levantou-se da mesa e começou a arrumar-se para ir ao trabalho.

Jean teve uma prova clara e prática de que o processo de estabelecer limites estava dando resultado. As coisas tinham mudado. Mas como ela saiu do ponto A (sem limites) e chegou ao ponto B (com limites maduros)? Será que podemos medir o desenvolvimento dos nossos limites?

Sim, é possível. Mudanças específicas e ordenadas precedem o surgimento de limites maduros. Saber reconhecê-los pode ser de grande ajuda. As onze etapas a seguir mostram como medir o seu

progresso e descobrir em que estágio você se encontra. Use este capítulo como guia para a próxima etapa de seu desenvolvimento.

Etapa n.º 1: Ressentimento – um sinal de aviso

Randy jamais se irritara com as observações sarcásticas do melhor amigo, Will. Ressentimento era uma sensação nova para ele. Ele nunca se importara de ser o alvo das piadas. O “bom Randy” sabia lidar com a adversidade.

Mas, quando Will disse, diante de várias pessoas na igreja, “Será que você está comprando roupas menores ou está mais gordinho?”, Randy não riu. Não respondeu nada ao amigo, mas não conseguiu engolir essa observação. Ficou constrangido e magoado. Não conseguiu aceitar isso como fazia há tantos anos.

Isso nunca me afetou antes, pensou consigo mesmo. Por que me sinto incomodado desta vez? Talvez esteja ficando mais sensível.

Um dos primeiros sinais de que se está começando a desenvolver os limites é o ressentimento, a frustração ou a raiva de agressões sutis e não tão sutis em sua vida. Exatamente como um radar detecta a aproximação de um míssil estrangeiro, a raiva pode alertá-lo quando seus limites são violados.

Randy viera de uma família que evitava o conflito e a discórdia a qualquer custo. Depois de completar trinta anos, começou a fazer terapia para cuidar de um velho problema de compulsão por comida. Para sua surpresa, em vez de falar sobre dieta e exercícios, o terapeuta perguntou-lhe qual era a sua reação diante de pessoas controladoras.

A princípio, Randy não conseguia pensar em alguém controlador. Mas depois de esforçar-se um pouco, lembrou-se do amigo. Will caçoava de Randy, humilhando-o na frente de seus amigos, menosprezando-o e tirando vantagem dele.

Essas lembranças não eram apenas imagens da mente de Randy. Estavam carregadas de mágoa, raiva e ressentimento. Eram como sementes de limites na vida de Randy.

Os que não conseguem ficar bravos quando estão sendo abusados,

manipulados ou controlados criam verdadeiros bloqueios. Não se acende nenhuma “luz vermelha” quando há algum problema com seus limites. Se essa luz funcionasse bem, acenderia imediatamente quando estivessem sendo atacados. A Bíblia refere-se à raiva comparando-a à luz: “Então se acendeu a ira do Senhor contra Moisés” (Êx 4:14); “Portanto se acendeu a ira do Senhor contra esta terra” (Dt 29:27). A raiva é como o fogo que cresce em seu coração, para mostrar-lhe que há um problema que deve ser enfrentado.

A capacidade de ficar bravo é geralmente um sinal de que estamos com medo da separação que acompanha a revelação da verdade. Temos medo de que a verdade sobre o nosso descontentamento em relação a alguém possa afetar essa relação. Mas, quando descobrimos que ela é nossa aliada, geralmente nos permitimos ficar bravos.

Então, antes de dizer algo para resistir, mesmo antes de impor seu primeiro limite, examine seu coração. Pergunte a si mesmo: “Será que posso ficar bravo quando sinto que estou sendo controlado pelas pessoas? Será que posso perceber quando estão abusando de mim? Posso ouvir o meu sinal de aviso?”. Se puder, você está no caminho certo. Caso contrário, esta é uma boa hora para começar a procurar uma situação segura para contar a verdade. Quando você consegue ser sincero diante de diferenças e divergências, fica mais fácil lidar com a raiva.

Etapas n.º 2: Mudança de gosto – sentir-se atraído por quem respeita os limites

Já fazia um ano que Tammy e Scott tinham mudado de igreja. Estavam reagindo ao que acontecera no ano anterior.

Frequentavam a antiga igreja desde que se casaram. Era doutrinariamente correta e possuía uma comunidade ativa. Mas o problema era a atitude dos membros da igreja na realização das atividades religiosas. Eles davam grande valor à presença em todas as reuniões, desde as apresentações do coral e os cultos noturnos às aulas semanais de estudo bíblico.

Quando Scott e Tammy não podiam comparecer às reuniões, surgiam conflitos. Lembraram uma noite em que velhos amigos de outra cidade vieram visitá-los. Tammy chamou Janice, a líder da classe de estudo bíblico, para dizer que não iriam à reunião naquela noite.

“Acho que é uma questão de compromisso, Tammy”, respondeu Janice. “Se realmente significássemos algo para vocês, vocês viriam. Mas faça o que achar melhor.”

Tammy ficou furiosa – e magoada. Janice a culpava por querer passar uma noite com os amigos. Foi a incapacidade de seu grupo de aceitar a palavra “não” que, mais tarde, motivou o casal a mudar de igreja.

Agora, um ano mais tarde, ela e Scott estavam felizes com sua decisão. Embora a comunidade atual também fosse conservadora e ativa, enfatizando o envolvimento, não censurava nem condenava quando seus membros precisassem se afastar um pouco por um motivo ou outro.

“Veja que diferença!”, Scott disse para Tammy. “Liguei para Mark, nosso líder de orações no café da manhã. Eu tinha acabado de chegar de um voo noturno de Los Angeles e achava que não agüentaria participar do café da manhã. Sabe o que ele me disse? ‘Mas o que você está fazendo falando ao telefone? Vá direto para a cama e descanse um pouco!’ Esse tipo de compreensão faz com que eu sinta vontade de comparecer da próxima vez.”

Houve um tempo em que para Scott e Tammy, a atitude de sua primeira igreja estava correta. Nem sabiam que os outros poderiam compreender sua resposta negativa. Agora, um ano mais tarde, não podiam conceber a idéia de ter de voltar àquela situação.

Quem tem uma capacidade imatura de impor limites muitas vezes se vê envolvido com “usurpadores de limites”. Essas pessoas podem ser um familiar, um colega, o cônjuge, um membro da igreja ou um amigo. A confusão de limites parece normal para a pessoa, por isso ela não percebe a destruição que isso pode causar a todos.

Quando, porém, as pessoas com limites prejudicados começam a desenvolver seus limites, algo muda. São atraídas por pessoas capazes de ouvir o seu “não” sem censurá-las ou magoá-las, sem fazer disso

algo pessoal ou assumir uma atitude manipuladora ou controladora em relação aos limites. São pessoas que simplesmente dizem: "Tudo bem. Sentirei sua falta, mas nos encontramos da próxima vez".

O motivo dessa mudança está no modo por que fomos criados por Deus. Fomos criados para ser livres por um motivo principal: para amarmos e nos aproximarmos de Deus e dos outros: "E, sobre tudo isto, revesti-vos de amor, que é o vínculo da perfeição" (Cl 3:14). Essa verdade básica revela nossos sentimentos mais profundos. E, quando encontramos relacionamentos em que temos liberdade para impor limites, algo maravilhoso acontece. Além da liberdade de dizer "não", descobrimos a liberdade de dizer um "sim" verdadeiro e sincero, movido pela gratidão. Somos atraídos pelos que respeitam os limites, porque encontramos neles o consentimento para sermos pessoas transparentes, autênticas e amáveis.

Para quem tem problema de limites, as pessoas que conseguem dizer um claro "não" às vezes parecem rudes e frias. Mas, conforme os limites se fortalecem, elas se transformam em pessoas dedicadas e agradavelmente francas.

Precisamos criar laços mais fortes e profundos com quem sabe respeitar nossos limites. Os limites não surgem do nada. Quando criamos vínculos com essas pessoas, os quais incluem apoio e compreensão, Deus nos dá, através delas, a graça e o poder de realizar o difícil trabalho de impor limites. Essa atração por pessoas com limites se estende para Deus. Algumas pessoas começarão a descobrir que o Deus puro e justo sobre o qual lêem no Antigo Testamento não é tão mau ou amedrontador quanto parece. Apenas tem limites claros: "Assim como os céus são mais altos do que a terra, assim são os meus caminhos mais altos do que os vossos caminhos, e os meus pensamentos mais altos do que os vossos pensamentos" (Is 55:9).

Etapas n.º 3: Ingressar na família

Quando nossos gostos começam a mudar, de relacionamentos com limites indefinidos para algo mais claro, começamos a desenvolver

vínculos mais íntimos e significativos com pessoas que também têm limites claros. Começamos a desenvolver limites em nossos relacionamentos já existentes ou a descobrir novos e a investir neles, quando não fazemos ambas as coisas. Essa fase é crucial para o desenvolvimento dos limites.

Por que é tão importante entrar para uma família com limites? Principalmente porque, como qualquer disciplina espiritual, os limites não podem surgir do nada. Precisamos de outras pessoas com os mesmos valores bíblicos sobre limites e responsabilidades para nos incentivar, praticar e ficar ao nosso lado. Foi isso o que Wayne descobriu.

Wayne não podia acreditar na mudança. Nos últimos meses, reconheceu sua falta de limites no trabalho. Enquanto os outros funcionários conseguiam ir para casa no horário certo, muitas vezes lhe pediam que ficasse até mais tarde. Ele queria resisitir ao chefe e dizer que cumpriria só o período de seu trabalho. Mas, sempre que se aproximava do superior, a ansiedade prendia sua língua e ele permanecia em silêncio.

Wayne sempre se desesperava ao desenvolver limites maduros em sua atividade profissional. Nessa época, ingressou em um grupo de apoio na igreja. Seus relacionamentos no grupo se aprofundaram, e ele começou a confiar nos membros. Por fim, sentiu-se capaz de emocionalmente "levá-los consigo" para o trabalho no dia em que se sentou com o chefe e tratou do problema das horas extras. Foi a segurança e o apoio do grupo que lhe deram a força necessária para contar a verdade na empresa em que trabalhava.

Jesus definiu o companheirismo como duas ou três pessoas reunidas em seu nome, e ele no meio delas (Mt 18:20). É a combinação de seu Espírito e das lembranças emocionais daqueles que acreditam em nós que nos ajuda a ser fortes com nossos limites. Por quê? Porque sabemos que temos um lar espiritual e emocional em algum lugar. Não importa o grau de sarcasmo da crítica ou a gravidade da rejeição daquele com quem temos um conflito, não estaremos sozinhos. E

isso é tudo o que importa no mundo para impor limites.

Etapa n.º 4: Apreciar nossos tesouros

Quando você se sentir seguro ao lado de pessoas para quem a graça e a verdade são coisas boas (Jo 1:17), seus valores começarão a mudar. Você passará a ver que assumir a responsabilidade por si mesmo é saudável, e começará a compreender que assumir a responsabilidade de outros adultos é algo destrutivo.

Quando as pessoas são tratadas por muito tempo como objetos, sentem-se propriedade de alguém. Não valorizam a auto-suficiência porque agem consigo mesmas da mesma maneira que seus entes queridos. Muitos ouvem repetidas vezes que cultivar e preservar a própria individualidade é egoísmo. Depois de algum tempo, passam a acreditar profundamente nisso. E chega um momento em que passam a dar pouco valor aos sentimentos, talentos, pensamentos, atitudes, comportamento, corpo e recursos que Deus lhes confiou.

A Bíblia ensina: “Nós o amamos porque ele nos amou primeiro” (1Jo 4:19). Em outras palavras, aprendemos a ser amáveis porque somos amados. A graça deve vir de fora, para que possamos desenvolvê-la dentro de nós. O outro lado dessa verdade é que não podemos amar quando não somos amados. E, indo ainda mais longe, não conseguiremos valorizar nem apreciar a nós mesmos se não formos valorizados nem apreciados.

Esse é um princípio muito importante. A noção fundamental acerca de nós mesmos, do que é real e verdadeiro a nosso respeito, vem de nossos relacionamentos mais significativos e básicos. É por isso que muitas pessoas que não foram amadas na infância podem estar rodeadas de pessoas amáveis em sua vida adulta e, ainda assim, não serem capazes de livrar-se de um profundo sentimento de desprezo e falta de amor-próprio, indepedentemente de quanto lhes tentem mostrar sua capacidade de amar.

Helen foi violentada pelo pai na infância. Ficou terrivelmente traumatizada pelo abuso, mas tentou manter o segredo e proteger a

família de aborrecimentos. Na adolescência, porém, de forma inadvertida começou a “contar a verdade” sobre seu problema familiar em linguagens não-verbais. Tornou-se sexualmente promíscua logo cedo.

Depois de adulta, revelou na terapia sua adolescência tumultuada. “Não consigo nem lembrar o rosto dos garotos. Tudo o que sabia era que alguém queria algo de mim e eu me sentia na obrigação de ceder, pelo simples motivo de quererem! Era como se eu não tivesse poder sobre minha decisão”.

Helen não foi amada por uma das pessoas que mais deveriam apreciá-la e estimá-la. Conseqüentemente, não se valorizava. Prestava favores sexuais a qualquer um que os requisitasse. Não fazia idéia de que seu corpo e seus sentimentos eram “uma pérola de grande valor” (Mt 13:46), conferida por Deus, que deveria ser protegida e nutrida.

Quando os cristãos começam a valorizar o bem-estar, a recuperação e a transformação na imagem de Deus (todas maneiras diferentes de dizer a mesma coisa), uma mudança acontece. Começam a querer um retorno do investimento divino (lembre-se da parábola dos talentos de Mateus 25:14-30). Cuidar de si mesmo passa a ser muito importante.

Certo dia, Steve procurou-me muito animado. Como não era dado a demonstrações de fortes emoções, eu sabia que algo importante estava acontecendo. Mostrou-me uma passagem bíblica que andara lendo, 1 Coríntios 8:11: “E assim, pela tua ciência perecerá o irmão fraco, por quem Cristo morreu”.

— Está acontecendo alguma coisa dentro de mim — ele disse. — Durante anos, senti-me culpado ao ler esta passagem. Achava que ela me condenava por levar os cristãos mais fracos ao pecado.

— Bem, é isso o que ela diz — respondi. — Mas você descobriu alguma coisa?

— Descobri. Estou vendo que eu também sou um irmão por quem Cristo morreu. Isso significa que preciso ser tão cuidadoso e preocupado comigo mesmo quanto sou com os outros. Não há diferença alguma entre o que Deus pensa dele e o que pensa de mim.

Steve tinha compreendido um importante conceito teológico. Por anos, os cristãos aprenderam que é egoísmo proteger a sua espiritual e emocional. Mas a Deus interessa que as pessoas se amem, e você não pode amar os outros a menos que tenha guardado amor dentro de si.

Você já passou pela experiência de Steve? Buscar ajuda, aprender a proteger-se e conhecer o limites bíblicos é importante para você? Se não for, será difícil, senão impossível, enfrentar o processo de desenvolver bons limites. Você precisará passar algum tempo ao lado de pessoas com uma compreensão madura sobre limites saudáveis e aprender com o exemplo delas.

Esse princípio é ilustrado quando o salmista diz: “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, pois dele procedem as saídas da vida” (Pv 4:23). Ao “guardar” nosso coração (o cofre de nossos tesouros), nós os protegemos. Devemos valorizar nossos tesouros para mantê-los protegidos. O que não se valoriza, não se protege. A segurança de um banco é significativamente maior que a de um ferro-velho!

Faça uma lista de seus “tesouros”: seu tempo, dinheiro, sentimentos e crenças. Como você quer que os outros os tratem? Como você não quer que os outros os tratem?

Etapa n.º 5: Praticar os primeiros “nãos”

O grupo ficou em silêncio. Depois de vários encontros examinando a hipótese, Shareen estava prestes a impor um limite para outro membro do grupo pela primeira vez na vida. Orando em silêncio, o grupo esperava ver se ela conseguiria ser franca.

Eu tinha pedido para Shareen mencionar a um membro do grupo algo que a tivesse incomodado nas sessões anteriores. Apesar de apavorada, ela concordou em tentar. A princípio não disse nada, obviamente tentando obter coragem. Depois, com toda a lentidão virou-se para uma mulher sentada ao seu lado e disse:

— Carolyn, não sei bem como dizer isso, mas lá vai. Sinto-me muito

incomodada por você sempre pegar o melhor lugar do grupo. — Rapidamente abaixou a cabeça, esperando a resposta.

Mas não houve resposta, pelo menos não a que Shareen esperava.

— Eu estava esperando que você dissesse alguma coisa — explicou Carolyn. — Percebi que você estava me evitando, mas não sabia por quê. É bom saber, e agora me sinto mais aliviada. Você se arriscou para me enfrentar. Quem sabe possamos até fazer uma queda-de-braço pelo lugar!

Isso lhe parece algo trivial? Mas não é. Para uma pessoa com um passado familiar em que a mãe fazia com que se sentisse culpada por impor limites e o pai tinha ataques de raiva quando ela se atrevia a discordar, Shareen estava dando um verdadeiro salto. Para ela, os limites eram algo fora de questão até que a ansiedade e a depressão deixaram sua vida fora de controle. É por isso que o melhor lugar para ela começar a tratar dos limites era o seu grupo de terapia.

O amadurecimento do processo de impor limites emocionais sempre precisa levar em conta as mágoas passadas. Caso contrário, você poderá ter um grande fracasso antes de conseguir limites bastante sólidos.

— Esse negócio de limites não dá certo — reclamou Frank em uma sessão de terapia.

— Por que não? — perguntei.

— Bom, depois que compreendi que não estabelecia bons limites com as pessoas, liguei para meu pai no mesmo dia para fazer uma reclamação. Sabe o que ele fez? Desligou na minha cara! Isso é ótimo, simplesmente ótimo. Os limites fizeram tudo piorar para mim, e não o contrário.

Frank é como uma criança extremamente ansiosa, sem paciência para aprender a andar em sua nova bicicleta. Somente depois de várias quedas e vários machucados no joelho é que ela começa a considerar a possibilidade de ter pulado algumas etapas do treinamento.

Eis aqui uma idéia para ajudá-lo a passar por essa etapa. Pergunte ao seu grupo de apoio ou a seus bons amigos se você poderia treinar

seus limites com eles. A forma de reação mostrará se eles dão valor à sua franqueza. Poderão calorosamente incentivá-lo a discordar deles e a resisitir-lhes ou poderão impor alguma resistência. De qualquer forma, você aprenderá uma coisa: um bom relacionamento estimula o “não” de todas as partes. As pessoas sabem que a verdadeira intimidade só pode ser construída se houver liberdade para discordar. “O que encobre o ódio tem lábios falsos” (Pv 10:18). Comece a praticar o “não” com as pessoas que irão respeitá-lo e apreciá-lo por isso.

Etapas n.º 6: Alegregar-se com os sentimentos de culpa

Pode parecer estranho, mas um sinal de que você está tornando-se uma pessoa com limites é geralmente a noção da autocondenação. É a idéia de que você transgrediu algumas regras importantes no processo de impor limites. Muitas pessoas têm forte senso de autocrítica quando começam a expressar claramente suas responsabilidades bíblicas. Por que isso acontece? Vamos examinar o problema usando como ilustração a escravidão e a liberdade.

Os indivíduos com limites deficientes são escravos. Eles lutam para tomar decisões baseadas em valores próprios, mas não raro refletem os desejos de quem os rodeia. E, embora possam estar cercados por pessoas solícitas, que apreciam os limites, mesmo assim sentem dificuldade de se impor.

O culpado disso é uma personalidade fraca, ou uma autocrítica exagerada e não-bíblica. Embora precisemos que nosso “juiz” interior nos ajude a saber o que está certo ou errado, muitas pessoas têm uma consciência extremamente autocrítica e imprecisa. Acreditam equivocadamente estar cometendo uma transgressão quando não estão.

Por causa desse juízo exageradamente crítico, o indivíduo com falhas de limites geralmente enfrenta grande problema para impor limites. Surgem perguntas como: “Será que você não está sendo muito duro?” e “Como você pode deixar de ir à festa? Você é muito egoísta!”.

Você pode imaginar o tamanho do estrago quando essa pessoa realmente cria um ou dois limites, mesmo que pequenos? A consciência

diminui a marcha, conforme suas exigências exageradas são desobedecidas. Essa revolta contra limites sinceros é uma ameaça ao controle autoritário da consciência. Ela ataca a alma com vigor, procurando derrotar a pessoa e submetê-la mais uma vez aos falsos julgamentos.

Então, por estranho que pareça, ativar a consciência hostil é sinal de crescimento espiritual. Sinal para o qual você pode estar impondo obstáculos não-bíblicos. Se a consciência não se manifestasse e não enviasse nenhuma mensagem de culpa, do tipo “Como você pode fazer isso?”, poderia significar que você continuaria a ser um escravo da voz autoritária interna. É por isso que o incentivamos a alegrar-se com a culpa. Ela é um sinal de que você está progredindo.

Etapas n.º 7: Praticar o “não” maduro

Pense por um momento nesta pergunta: “Quem é o maior destruidor de limites que você conhece? Quem é a principal pessoa da sua vida para a qual você sente dificuldade de impor limites?”. Talvez você pense em mais de uma pessoa. Essa etapa trata dos relacionamentos extremamente complicados, conflitantes e assustadores. “Consertar” esses relacionamentos é um dos objetivos mais importantes para tornar-se uma pessoa com limites.

O fato de essa ser a sétima e não a segunda etapa ressalta a importância de que, antes disso, você deve fazer o dever de casa e praticar. Impor limites firmes a pessoas significativas é resultado de muito trabalho e amadurecimento.

É importante não confundir nossos objetivos aqui. Muitas vezes, os cristãos com limites falhos pensam que o objetivo é impor limites em áreas importantes para ter de novo uma vida equilibrada. Podem estar esperando o momento de “dizer ‘não’ para a mamãe” ou de “impor limites para o alcoolismo de meu marido”. Embora esse tipo de confrontação seja muito importante (Jesus falou a respeito em Mateus 18:15-20), não é o objetivo final da aprendizagem dos limites.

Nosso verdadeiro objetivo é a maturidade, a capacidade de saber

amar e trabalhar da mesma forma que Deus. É o objetivo de querer ser semelhante a Cristo:

Amados, agora somos filhos de Deus, e ainda não se manifestou o que havemos de ser. Mas sabemos que, quando ele se manifestar, seremos semelhantes a ele, porque assim como é, o veremos.

Impor limites é um aspecto importante do amadurecimento. Não saberemos amar de verdade até termos limites; caso contrário, amaremos por nos sentirmos obrigados ou culpados. E não poderemos ser efetivamente produtivos no trabalho sem limites; de outra forma, estaremos tão atarefados no cumprimento das tarefas dos outros, que ficaremos vacilantes e inseguros (Tg 1:8). O objetivo é ter uma personalidade estruturada por limites e saber impô-los a si mesmo e aos outros quando necessário. Os limites externos são consequência dos internos: “pois como imaginou na sua alma, assim é” (Pv 23:7).

Essa etapa é consequência do desenvolvimento da estrutura de uma personalidade bem-definida, honesta e motivada por objetivos. A essa altura, os “nãos” mais terríveis já foram preparados com o tempo, depois de muito trabalho e prática.

Às vezes, o grande “não” precipitará uma crise. Alguém importante para você pode ficar bravo, magoado ou agressivo. A verdade mostrará as diferenças no relacionamento. Os conflitos e as discórdias já existiam. Os limites simplesmente os trarão à tona.

Faça uma lista cuidadosa dos relacionamentos significativos para você. Agora acrescente especificamente os tesouros que estão sendo violados nesses relacionamentos. Precisamente quais limites devem ser impostos para proteger esses tesouros?

Etapas n.º 8: Alegrar-se com a ausência de sentimentos de culpa

A etapa n.º 6 implicava a compreensão de que os seus primeiros

passos em direção a uma vida com limites provavelmente encontrariam forte resistência de uma consciência crítica exagerada e falha. Porém, com muita dedicação e apoio, a culpa diminui. Sentimo-nos mais capazes de conservar “o mistério da fé com a consciência pura” (1Tm 3:9).

Você pode dar esse passo agora que está mudado espiritualmente. Você deixou de ouvir o pai autoritário interno e passou a corresponder aos valores bíblicos de amor, responsabilidade e perdão. E esses valores foram assimilados internamente, depois de muitas experiências, em relacionamentos com pessoas que os compreendem. A alma precisa de outro lugar para fazer uma auto-avaliação que não seja a consciência crítica. A alma se conforta na memória de pessoas amáveis e sinceras.

Evelyn soube que algo havia mudado quando enfrentou o marido por seus discursos críticos. “Para mim chega, Paul”, ela disse, sem levantar a voz. “Se em dez segundos você não puder falar em um tom de voz mais civilizado, passarei a noite na casa da minha amiga Nan. Você escolhe, porque eu não estou blefando.”

Paul, que estava prestes a fazer um novo ataque verbal, fechou a boca. Também percebeu que Evelyn falava a sério dessa vez. Sentou-se no sofá e esperou que ela desse o próximo passo.

O que surpreendeu Evelyn foi a falta de sua auto-recriminação depois de impor limites. Normalmente, ela diria a si mesma: “Você não deu outra opção ao Paul”, ou “Você precisa parar de ser tão sensível”, ou ainda “Mas ele trabalha tanto e é tão bom para as crianças”.

Seu grupo tinha funcionado. A prática foi compensadora. E sua consciência estava começando a amadurecer.

Etapas n.º 9: Respeitar os limites dos outros

Certa vez, um cliente me perguntou: “Existe uma maneira de eu impor limites para a minha esposa, mas não deixar que ela imponha os seus para mim?”. Embora tenha admirado a sinceridade dele, a

resposta obviamente foi negativa. Se esperamos que os outros respeitem nossos limites, precisamos respeitar os limites deles por vários motivos.

Respeitar os limites dos outros é uma forma de resistir ao nosso egoísmo e onipotência. Quando estamos preocupados em proteger os tesouros do outro, combatemos o egocentrismo que faz parte da nossa natureza pecadora. Passamos a concentrar-nos mais nas pessoas.

Respeitar os limites dos outros faz aumentar a capacidade de importar-nos com os outros. É fácil gostar das características agradáveis dos outros. Mas, quando encontramos resistência, confrontação ou distância, a história é outra. Podemos acabar em meio a um conflito, ou não conseguir do outro algo que queiramos.

Quando conseguimos respeitar os limites dos outros, estamos fazendo duas coisas. Primeira: nós sinceramente nos importamos com o outro porque não ganharemos nada ajudando alguém a nos dizer “não”. Isso só reforça a capacidade dessa pessoa em nos negar algo!

A segunda vantagem é que aprendemos a ser empáticos. Isso nos mostra que precisamos tratar os outros como gostaríamos de ser tratados: “Amarás ao teu próximo como a ti mesmo” (Gl 5:14). Devemos lutar pelo “não” dos outros exatamente como lutamos pelo nosso, mesmo que isso nos custe algo.

Etapa n.º 10: Libertar nosso “não” e nosso “sim”

“Amo você, Peter”, disse Sylvia para o namorado quando se sentaram para jantar. Era um momento importante. Peter tinha acabado de pedir Sylvia em casamento. Ela se sentia atraída por ele; e eles pareciam compatíveis em muitos aspectos. Havia apenas um problema: namoravam fazia apenas algumas semanas. A proposta impulsiva de Peter era um pouco precipitada para o gosto de Sylvia. “E, embora o ame, preciso de mais tempo a seu lado antes de nos comprometermos. Então, como não posso dizer *sim*, estou dizendo *não*”.

Sylvia demonstra o fruto de limites maduros. Não tinha certeza,

por isso disse *não*. As pessoas com capacidade não desenvolvida para impor limites fazem o oposto. Dizem *sim* quando estão inseguras. Então, quando assumem um compromisso com alguém, percebem que não queriam nunca estar naquela situação. Mas, então, é tarde demais.

Trabalhei como supervisor de uma instituição infantil por algum tempo. Em nosso treinamento para o trabalho de viver na mesma casa com vários adolescentes ativos, um experiente profissional nos aconselhou: “Há duas maneiras de se relacionar com as crianças: primeira, você pode dizer *sim* a tudo. Depois, quando começar a impor limites, elas ficarão ressentidas e se rebelarão. Ou você pode começar com limites claros e rígidos. Depois que elas se acostumarem com seu estilo, você poderá ser um pouco mais tolerante. Elas o amarão para sempre”.

Obviamente o segundo método funcionou melhor. Não apenas esclareceu os meus limites para os garotos, mas também me ensinou a libertar meu próprio *não*. Esse princípio encontra-se no ângulo do padrão: o nosso *não* se torna tão livre quanto o nosso *sim*. Em outras palavras, quando você se sente tão livre para dizer *não* a um pedido quanto para dizer *sim*, é sinal de que está a caminho da maturidade de seus limites. Não há problema, mudança de idéia ou hesitação em usar qualquer uma das palavras.

Pense por um segundo na última vez que alguém lhe pediu alguma coisa. Talvez fosse um pouco do tempo que você não tinha certeza de poder dispensar. Suponha que o que essa pessoa pediu não fosse nada egoísta, manipulador nem controlador. Às vezes pessoas sensatas podem fazer pedidos sensatos.

Então alguém lhe pediu algo e você não tinha certeza de que podia dar. Não estava certo de que podia fazer aquilo “segundo propôs no seu coração” (2Co 9:7). O que aconteceu, assim, foi exatamente esse padrão. Você provavelmente fez uma dessas coisas:

1. Como não tinha certeza, disse *sim*.
2. Como não tinha certeza, disse *não*.

Qual é a atitude mais madura? Na maioria dos casos, a segunda. Por quê? Porque é mais responsável dar de nossos recursos do que prometer o que talvez não sejamos capazes de cumprir. Jesus disse que devemos “calcular o preço” de nossos esforços.

Se algum de vós está querendo edificar uma torre, não se assenta primeiro a fazer as contas dos gastos, para ver se tem com que a acabar? Para que não aconteça que, depois de haver posto os alicerces, e não a podendo acabar, todos os que a virem comecem a escarnecer dele, dizendo: Este homem começou a edificar e não pôde acabar (Lc 14:28-30).

As pessoas com limites falhos fazem promessas e depois fazem o bem com ressentimento ou faltam com a palavra. Porém, os que têm limites desenvolvidos fazem o bem com vontade e satisfação. Ou então não prometem nada.

Assumir responsabilidades motivado pela culpa ou pela aquiescência pode custar muito, ser bastante penoso, além de inconveniente. A lição que você precisa aprender é não prometer muito antes de fazer seus cálculos espirituais e emocionais.

Etapa n.º 11: Limites maduros — determinação de objetivos de acordo com valores

Ben repousou a caneta na mesa e olhou para a esposa, Jan, satisfeito. Tinham passado o dia juntos avaliando o último ano e planejando o próximo. Essa tradição anual se desenvolveu com o passar dos anos. Era uma forma de sentirem que a vida deles tomava certa direção e tinha um propósito definido.

Antes de começarem a determinar os objetivos, a vida era um pouco caótica. Ben era controlador e impulsivo. Não conseguiam poupar muito dinheiro por causa de seu hábito de gastar. Embora fosse boa administradora das finanças, Jan se mantinha aquiescente e evitava resistir. Então, quanto mais Ben gastava, mais ela se afastava e

se ocupava fora de casa em trabalhos voluntárias.

Por fim, depois de muito esforço cuidando dos limites com um terapeuta familiar, Jan começou a impor limites ao comportamento descontrolado do marido. Tornou-se mais franca, menos acusadora e muito menos ressentida. Ben, por sua vez, começou a desenvolver mais seu senso de responsabilidade em relação à família. Até se sentiu mais carinhoso com a esposa — mesmo depois que ela o colocou contra a parede várias vezes por causa de sua irresponsabilidade!

Ben sorriu.

— Querida, este ano que passou apresentou uma mudança profunda em relação ao ano anterior. Economizamos algum dinheiro. Atingimos várias metas financeiras. Somos mais sinceros um com o outro. Gostamos mais um do outro. E você não sai mais correndo para ajudar cada comitê da cidade que precise de um voluntário!

Jane respondeu:

— Ora, não preciso mais fazer isso. O que quero está aqui, com você, as crianças, nosso grupo de apoio da igreja e os serviços que prestamos. Vou dizer uma coisa: vamos planejar o que queremos fazer — em relação a nós mesmos, ao Senhor, ao nosso dinheiro e aos nossos amigos — para que o ano que vem seja ainda melhor!

Ben e Jan estavam colhendo o fruto de anos de trabalho. Sua capacidade de estabelecer limites maduros estava compensando de todas as formas. Afinal, o maior objetivo da aprendizagem dos limites é nos libertarmos para proteger, cuidar e desenvolver a vida que Deus nos deu. Estabelecer limites é uma atitude madura e proativa que exige iniciativa. É assumir o controle da vida.

• A pessoa com limites maduros não fica desesperada, não tem pressa, nem perde o controle. Tem uma meta na vida, um passo firme em direção a seus objetivos pessoais. Planeja com antecedência.

A recompensa por seus bons limites é a alegria de ter os desejos satisfeitos. Deus recompensou o investimento feito por você. É semelhante ao que Paulo revelou no fim de sua vida:

Quanto a mim, já estou sendo derramado como libação, e o tempo da minha partida está próximo. Combati o bom combate, acabei a carreira, guardei a fé (2Tm 4:6,7).

Mas a vida interrompe o processo dos limites maduros de alguém? Não haverá provações, complicações e pessoas querendo que eu siga o caminho delas, e não o caminho de Deus? Claro. Os dias são mesmo difíceis. Haverá todo tipo de resistência a nossos limites e objetivos.

Mas quem tem limites maduros compreende isso, aceita e permite que isso aconteça. E sabe que, se necessário, haverá um “não” esperando em seu coração, pronto para ser usado. Não para atacar nem para punir alguém, mas para proteger e desenvolver o tempo, os talentos e os tesouros que Deus nos conferiu para os nossos setenta anos neste planeta (Sl 90:10).



O DIA DE UMA VIDA COM LIMITES

Lembra-se de Sherrie, do primeiro capítulo? Ela enfrentou um dia de maneira displicente e descontrolada. Imagine, agora, que Sherrie tenha lido este livro. Ela decidiu reestruturar sua vida com os limites bem-definidos que apresentamos. Seu dia agora é caracterizado por liberdade, autocontrole e intimidade. Vamos dar uma espiada na sua vida com limites:

6h

O alarme do relógio tocou. Sherrie esticou o braço e desligou-o. *Aposto que eu conseguiria acordar sem o relógio*, pensou consigo mesma. Já estou acordada há cinco minutos. Ter sete ou oito horas de sono era apenas um sonho, um sonho que ela achava que nunca poderia realizar-se em uma família.

Mas o sonho passou a ser realidade. As crianças deitavam mais

cedo agora que ela e Walt tinham começado a impor limites de horário para elas. Sherrie e Walt tinham até alguns minutos juntos para relaxar antes de ir para a cama.

No entanto, não foi fácil atingir essa meta. Como, por exemplo, na noite em que sua mãe novamente fez uma visita de surpresa. Dessa vez, apareceu na hora em que Sherrie tinha de trabalhar num projeto da feira de ciências com seu filho, Todd.

Foi uma das coisas mais difíceis que ela teve de dizer em sua vida:

— Mãe, eu quero atendê-la, mas esta realmente não é uma boa hora. Estou ajudando Todd a terminar o projeto do sistema solar, e ele precisa da minha total atenção. Você pode ficar assistindo a nosso trabalho se quiser, ou posso ligar para você amanhã para programarmos uma hora em que possamos conversar.

A mãe de Sherrie não reagiu bem. A síndrome de mártir a atingiu com força total:

— É exatamente o que eu digo sempre, querida. Quem quer passar seu tempo com uma velha solitária? Bom, vou voltar para casa e fazer companhia a mim mesma, como em todas as noites.

Houve uma época em que Sherrie se dobraria diante de um ataque controlador cheio de mensagens de “culpa”. Mas Sherrie, depois de muita prática com o grupo de apoio, tinha decidido de que forma enfrentaria as visitas inesperadas da mãe. E deixou de se sentir tão culpada. Sua mãe estaria bem na manhã seguinte, e a noite de Sherrie seria agradável.

6h45

Sherrie vestiu a roupa nova. O vestido ficou perfeito, dois números a menos do que usava há dois meses. *Obrigada, meu Deus, por meus novos limites internos*, orou. Sua dieta e o programa de exercícios tinham finalmente dado resultado, não porque aprendera novos segredos sobre alimentação e ginástica, mas porque passara a encarar o cuidado consigo mesma como zelo, não como egoísmo. Deixou de sentir-se culpada por reservar algum tempo para cuidar de seu corpo. Entrar

em forma fez dela uma esposa, uma mãe e uma amiga melhor. E ela passou a gostar mais de si mesma.

7h15

Amy e Todd terminaram o café da manhã, levaram a louça para a pia para enxaguar e depois a colocaram na máquina de lavar pratos. Dividir as tarefas caseiras tornou-se um hábito saudável para todos os membros da família. Obviamente as crianças e Walt tinham resistido, mas Sherrie parou de preparar o café até conseguir ajuda para limpar a mesa. Um milagre aconteceu com as crianças e Walt. Acendeu-se uma luz dentro deles que dizia: “quem não trabalha, não come”.

Mais agradável ainda era ver as crianças pegar carona para a escola no horário certo, com alguns minutos de antecedência. As camas estavam prontas, a lição feita, as merendas na lancheira. Inacreditável.

É claro, o caminho até essas conquistas apresentou muitos obstáculos. No início, Sherrie ligava para os pais que davam carona e pedia que esperassem seus filhos no máximo um minuto e depois seguissem para a escola. E eles fizeram isso. Quando Amy e Todd perderam a carona, acusaram Sherrie de tê-los traído e humilhado. “Você não se preocupa com nossos sentimentos!”. Palavras duras para uma mãe dedicada que estava tentando aprender sobre os limites.

Contudo, com uma vida de orações fervorosas e um bom grupo de apoio, Sherrie manteve seus limites. Depois de alguns dias tendo de caminhar por várias horas e chegar atrasadas na escola, as crianças começaram a criar seus próprios sinais de alerta.

7h30

Sherrie maquiou-se diante do espelho. Ainda não estava acostumada com isso depois de passar tantos anos tendo de aplicar o lápis de olho no espelho retrovisor do carro. Mas ela apreciou essa tranquilidade e saiu para o trabalho alguns minutos adiantada.

8h45

Entrando na sala de reuniões da MacAllister Enterprises, onde trabalhava como supervisora da área de consultoria de moda (a promoção tinha acontecido por “eficiência como líder”), Sherrie olhou para o relógio. A reunião estava para começar, e ela ocuparia a presidência da mesa.

Olhando ao redor, notou que três pessoas importantes ainda não tinham chegado. Fez uma observação que iria conversar com esses colegas. Talvez estivessem enfrentando problemas com limites e ela pudesse ajudá-los.

Sherrie sorriu. Lembrou-se dos dias, não muito tempo antes, em que se sentiria grata se alguém do trabalho a ajudasse com os mesmos problemas. *Obrigada, meu Pai, por uma igreja que ensina a visão bíblica dos limites, orou em silêncio.* E começou a reunião exatamente na hora prevista.

11h59

O telefone tocou e ela atendeu:

— Sherrie Phillips – disse, esperando uma resposta.

— Sherrie, graças a Deus você está aí! Não saberia o que fazer se você estivesse fora, almoçando!

Não havia dúvida quanto àquela voz familiar: era Lois Thompson. Fazia alguns dias que ele não telefonava. Na verdade, parara de ligar depois que Sherrie começou a cuidar do desequilíbrio no relacionamento. Ela disse a ela durante um café:

— Lois, parece que você só quer falar comigo quando está com algum problema. E isso não me incomoda. Mas, quando estou em dificuldades, você não está disponível, desvia a atenção ou não se mostra interessada.

Lois protestou, dizendo que isso não era verdade. — Sou uma amiga fiel, Sherrie – disse.

— É isso o que vamos descobrir. Preciso saber se a nossa amizade se baseia no que eu faço por você ou em algo sincero. E gostaria que você ficasse sabendo de alguns limites que estarei impondo entre

nós. Primeiro, nem sempre poderei interromper tudo o que estiver fazendo para atendê-la, Lois. Adoro você, mas simplesmente não posso assumir esse tipo de responsabilidade por sua causa. E, segundo, haverá ocasiões em que estarei realmente sofrendo, e telefonarei para você e pedirei ajuda. Não sei se você realmente me conhece e sabe das minhas dificuldades. Então é o que nós duas precisamos descobrir.

Nos meses que se seguiram, Sherrie descobriu muita coisa sobre essa amizade. Descobriu que, quando não podia consolar Lois em suas emergências crônicas, ela se afastava, magoada. Também descobriu que, quando estava bem, ela a desprezava. Lois nunca ligou apenas para saber como Sherrie estava passando. E descobriu ainda que, quando ela própria ligava para Lois com problemas, a outra só sabia falar de si mesma.

Foi triste descobrir que um relacionamento da infância nunca florescera em um vínculo de afeto mútuo. Lois simplesmente não conseguia deixar seu egocentrismo de lado para tentar compreender o mundo de Sherrie.

Mas, de volta à conversa telefônica, Sherrie respondeu:

— Estou feliz por ter telefonado, Lois. Mas já estou de saída. Posso ligar de volta mais tarde?

— Mas eu preciso falar com você agora – ela falou, zangada.

— Lois, se você quiser ligar novamente mais tarde, os melhores horários são estes...

Elas se despediram e desligaram. Talvez Lois ligasse novamente, talvez não. É mais provável que os outros amigos de Lois estivessem muito ocupados, e o nome de Sherrie tivesse sido o próximo da lista. *Bom, é uma pena que Lois não esteja satisfeita comigo, pensou Sherrie. Mas as pessoas provavelmente não ficaram muito satisfeitas quando Jesus se afastou delas para ficar com seu Pai. Assumir a responsabilidade pelos sentimentos de Lois era assumir algo que Deus nunca me pediu.* E saiu para o almoço com esse pensamento.

16h

A tarde passou em branco para Sherrie. Já estava saindo do

escritório quando seu assistente, Jeff Moreland, fez um sinal para que esperasse. Sem diminuir o passo, ela disse: "Oi, Jeff. Será que você poderia me deixar um bilhete? Preciso sair em trinta segundos". Frustrado, Jeff retirou-se para escrever o bilhete.

Mas que mudança nos últimos meses! Ver seu chefe transformar-se em seu assistente não era algo com que ela contara. Contudo, quando começou a impor limites em seu trabalho e deixou de fazer o serviço dele, a produtividade de Jeff caiu drasticamente. Sua irresponsabilidade e falta de dedicação ficaram evidenciadas. Seus próprios superiores, pela primeira vez, perceberam que ele era o problema.

Descobriram que Sherrie era a força motriz por trás do departamento de criação. Era ela que fazia as coisas acontecer. Embora Jeff levasse o crédito por todo o trabalho, deixava que ela o fizesse enquanto ficava falando com os amigos ao telefone o dia inteiro.

Os limites de Sherrie fizeram seu trabalho: revelaram a irresponsabilidade de Jeff. Mostraram onde estava o verdadeiro problema. E Jeff começou a mudar.

A princípio, ficou bravo e magoado. Quase foi mandado embora. Mas, por fim, as coisas se ajeitaram, e ele começou realmente a ser mais pontual. Dedicou-se com afinco. O rebaixamento fez com que acordasse e percebesse que estava se aproveitando dos outros.

Sherrie e Jeff ainda tinham problemas. Ele passava maus momentos quando ouvia os "nãos" dela. E era difícil para Sherrie tolerar o ressentimento dele. Mas de forma alguma ela trocava seus problemas de agora pelos da Sherrie sem limites.

16h30

A reunião com a professora de Todd da quarta série foi boa. Para começar, Walt acompanhou Sherrie. Saber que ele a apoiava fez bastante diferença. Porém, mais importante que isso, o difícil trabalho que Sherrie e Walt estavam fazendo em casa com Todd começava a valer a pena.

— Sra. Phillips — disse a professora —, preciso admitir: recebi Todd com algumas reservas depois de conversar com a sra. Russel, a

professora da terceira série. Mas houve uma melhora significativa na capacidade de seu filho respeitar os limites.

Walt e Sherrie sorriram um para o outro.

— Pode acreditar — disse Walt —, não foi nenhuma fórmula mágica. Todd detestava fazer a lição de casa, obedecer-nos e assumir a responsabilidade pelas tarefas domésticas. Mas os elogios e as conseqüências adequadas parecem ter ajudado.

A professora concordou.

— Realmente ajudaram. Não que Todd tenha se tornado um anjo; ele sempre diz o que pensa, e acho que isso é bom para a criança. Mas não é mais necessário grande esforço para fazê-lo comportar-se. Tem sido um bom ano até agora. Obrigada por seu apoio em casa.

17h15

Enquanto enfrentava o tráfego intenso da hora do *rush* no fim do dia, Sherrie sentiu-se estranhamente grata. *Posso usar este tempo para agradecer a Deus pela minha família e amigos... e para fazer planos para o fim de semana.*

18h30

Amy entrou na sala de estar na hora certa. "Mãe, está na hora de conversarmos", ela disse. "Vamos lá fora".

Saindo de casa, começaram a sua caminhada de antes do jantar em volta do quarteirão. Isso consistia basicamente em Sherrie ouvir a história de Amy sobre a escola, livros e amigos. Tudo o que ela sempre desejou poder conversar com a filha. A caminhada era sempre curta demais.

Nem sempre as coisas tinham sido assim. Depois que um terapeuta cristão foi consultado por Amy e pela família sobre seu afastamento, ele notou que o mau comportamento de Todd monopolizava a atenção da família. Amy não era uma criança difícil, e por isso recebia cada vez menos atenção dos pais.

Gradualmente, ela se retraiu. Não tinha ninguém na casa que

pudesse dar-lhe algo. Seu mundo se tornara o seu quarto.

Percebendo o problema, Sherrie e Walt fizeram algumas tentativas de incentivá-la a falar sobre seus assuntos, mesmo que não fossem as grandes crises que Todd atravessava.

Com o tempo, como uma flor que se abre com a luz, Amy começou a interagir com os pais novamente. Começava a relacionar-se como uma garotinha normal. O trabalho que Sherrie e Walt fizeram com os limites em relação a Todd também era parte do processo de cura de Amy.

19h

No meio do jantar, o telefone tocou. Depois do terceiro toque, a secretária eletrônica atendeu. “Sherrie, é Phyllis, da igreja. Será que você poderia assumir um compromisso no fim de semana?”

A secretária eletrônica foi a solução para as interrupções na hora do jantar. Os limites da família eram “nada de falar ao telefone até o jantar terminar”. E o momento em que a família se reunia para jantar se tornou mais agradável.

Sherrie ligaria para Phyllis mais tarde a fim de lamentavelmente recusar o convite. Ela e Walt tinham planejado passar um fim de semana sozinhos. Isso os ajudou a recuperar o romantismo no casamento.

Curiosamente, quando Sherrie começou a trabalhar em seus limites, passou a afastar-se dos compromissos da igreja para tentar organizar sua vida caótica. Agora, contudo, sentia mais vontade de envolver-se em alguns serviços pelos quais se sentia atraída. *É como poder oferecer consolo depois de ser consolado*, pensou. Mas compreendeu que provavelmente jamais conseguiria estar tão disponível para Phyllis quanto a amiga esperava. Mas isso era algo entre Phyllis e Deus. Sherrie estava fora desse circuito.

19h45

As crianças e Walt tiraram a mesa. Não queriam perder o jantar da noite, assim como o café da manhã!

21h30

As crianças foram para a cama depois de terminar a lição de casa. Ainda tiveram tempo de brincar um pouco antes da hora de dormir. Walt e Sherrie sentaram-se para tomar uma xícara de café. Conversaram calmamente sobre o dia de cada um. Riram das mancadas, lamentaram os erros, fizeram planos para o fim de semana e conversaram sobre as crianças. Olharam-se nos olhos, felizes por terem um ao outro.

O maior dos milagres, um prêmio difícil de alcançar. Sherrie precisou fazer terapia e ingressar em um grupo de apoio da igreja. Foi preciso muito tempo até que se livrasse do hábito de “amar Walt apesar de sua raiva”. Ela teve de praticar muito seus limites com pessoas confiáveis para poder enfrentar o marido.

E foi uma época assustadora. Walt não sabia o que fazer com uma esposa capaz de impor limites dizendo: “Assim você já fica sabendo. Fico muito magoada quando você me critica em público, e isso me afasta de você. Se continuar com isso, vou enfrentá-lo na mesma hora e depois pegarei um táxi para voltar para casa. Não quero mais viver na mentira. E, de agora em diante, saberei como me proteger”.

Ali estava uma esposa que não mais assumiria a responsabilidade pelos ataques de raiva e pelo retraimento de Walt e diria: “Se você não falar comigo sobre o que o está incomodando, não vou interferir. Estarei na casa de uns amigos se você quiser conversar”. Esse era um ajuste difícil, pois Walt estava acostumado com uma Sherrie que o incentivava a falar, procurava alegrá-lo e se desculpava por ser imperfeita.

Essa era uma esposa que resistia à distância emocional com: “Você é a pessoa com quem mais tenho intimidade. Eu o amo e quero colocá-lo em primeiro lugar no meu coração. Mas, se você não parar de retrair-se, aproveitarei esse tempo com atividades na igreja e com as crianças. De qualquer forma, não ficarei mais no meu canto, vendo você assistir à TV. Você terá de fazer sua própria pipoca de agora em diante”.

Ele fez ameaças, ficou amuado, afastou-se.

Mas Sherrie manteve-se firme. Com a ajuda de Deus, dos amigos, do terapeuta e do grupo de apoio da igreja, suportou os protestos de Walt. Ele começou a perceber como era ruim não tê-la por perto e sob controle todo o tempo.

E sentiu a sua falta.

Pela primeira vez, Walt percebeu quanto dependia de Sherrie. E quanto precisava dela. Como era divertido quando ela estava por perto. Lentamente, começou a apaixonar-se mais uma vez pela esposa, mas dessa vez por uma esposa com limites.

Ela também mudou. Sherrie parou de fingir-se de vítima para Walt. Começou a culpá-lo menos. Seu ressentimento diminuiu. Os limites a ajudaram a criar uma nova vida que não precisava que Walt fosse tão perfeito quanto ela queria antes.

Não, não era um casamento ideal. Mas agora estava mais sólido, como uma âncora na tempestade. Agiam mais como uma equipe, compartilhando o amor e dividindo as responsabilidades. Não tinham medo de conflitos, perdoavam seus erros e respeitavam seus limites.

22h15

Deitada na cama, aconchegando-se ao lado de Walt, Sherrie refletiu sobre os últimos meses de trabalho com os limites. Estava feliz e grata pela segunda oportunidade que Deus lhe havia oferecido.

Uma passagem bíblica veio à sua mente, uma que havia lido muitas vezes e conhecia bem. Eram palavras de Cristo no Sermão do Monte:

Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos céus. Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados. Bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a terra (Mt 5:3-5).

Serei sempre pobre de espírito, ela pensou. Mas meus limites me ajudam a descobrir a hora de receber o reino dos céus. Sempre chorarei as perdas e sofrerei na vida. Mas impor limites me ajudará a encontrar o consolo que preciso de Deus

e dos outros. Sempre serei mansa e gentil. Mas saber que sou diferente dos outros me ajuda a tomar a iniciativa de herdar a terra. Obrigada, Senhor. Obrigada pela esperança que me deste. E obrigada por guiar-me e àqueles a quem amo em teu caminho.

É nosso desejo que os limites bíblicos o conduzam a uma vida de amor, liberdade, responsabilidade e louvor.

NOTAS

Capítulo 3: Problemas com limites

1. A apresentação das quatro categorias pode ser encontrada em *Secrets of Your Family Tree*, de Dave Carder, Earl Henslin, John Townsend, Henry Cloud e Alice Brawand (Chicago: Moody Press, 1991), p.176-9.

Capítulo 4: Como os limites são criados

1. A estrutura apresentada foi desenvolvida por Margaret Mahler e explicada em *The Psychological Birth of the Human Infant*, de Margaret Mahler, Fred Pine e Anni Bergman (New York: Basic Books, 1975).
2. Para obter mais informações sobre a perspectiva bíblica acerca do vínculo e da ligação afetiva, veja os capítulos de 3 a 5 do livro *Changes That Heal* de Henry Cloud (Grand Rapids: Zondervan, 1992) e os capítulos 4 e 13 de *Hiding from Love*, de John Townsend (Colorado Springs: NavPress, 1991).

Capítulo 6: Mitos comuns sobre os limites

1. Francis Brown, S. R. Driver e Charles A. Briggs, *A Hebrew and English Lexicon of the Old Testament* (Oxford: Clarendon Press, 1977), p. 60; Merrill C. Tenney, org., *The Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible*, v. 1 (Grand Rapids: Zondervan, 1977), p. 166-8.
2. James Dobson, *Love Must Be Tough* (Waco, Texas: Word, 1983).

Capítulo 12: Os limites e você

1. R. Laird Harris, Gleason L. Archer e Bruce K. Waltke, orgs., *Dicionário Internacional de Teologia do Antigo Testamento*. (São Paulo, Vida Nova, 1997).
2. Veja o capítulo 8, "Helpful Hiding: Dealing with Suffering", do livro de John Townsend, *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Imprison You* (Colorado Springs: NavPress, 1991).

Capítulo 14: Resistência aos limites

1. Veja o livro *Changes That Heal: Understanding Your Past to Ensure a Healthier Future* (Grand Rapids: Zondervan, 1992), de Henry Cloud; e *Hiding from Love: How to Change the Withdrawal Patterns That Isolate and Imprison You*, de John Townsend (Colorado Springs: NavPress, 1991).